

## HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA 2019

EATING HABITS IN STUDENTS OF THE SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA UNIVERSITY 2019

IRALA C. Marian Rud<sup>1</sup>, GUTIERREZ S. Erika Iris<sup>1</sup>, ESPADA Q. Luz Patricia<sup>1</sup>, NOYA V. Cecilia Rosario<sup>1</sup>, KOSSO M. Cinthia<sup>1</sup>, ROMERO M. Ninet Alva<sup>1</sup>, FUERTES Q. Anahí Alejandra<sup>1</sup>, LEÓN L. Rosett Noelia<sup>1</sup>, MAMANI C. Elva<sup>1</sup>, RAMÍREZ M. Sandra<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Carrera de Bioquímica de la Universidad Mayor, Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca.

*erikkagutierrez@gmail.com*

<https://orcid.org/0000-0003-4584-8454>

Sucre, Bolivia

Recibido en 13 de abril de 2020  
Aceptado en 25 de mayo de 2020

---



### Resumén

En la Universidad Mayor Real Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, los estudiantes universitarios son vulnerables a una mala nutrición, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida. Los hábitos poco saludables, provocan una serie de consecuencias que perjudican el estado de salud e influyen en su calidad de vida. El objetivo de este estudio fue determinar la frecuencia de hábitos alimenticios de los estudiantes.

En este estudio se encuestaron por medio de un test por vía web a la población de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca tomando una muestra de 344 estudiantes de las distintas facultades. Se utilizó el método hipotético deductivo cualitativo, tomando en cuenta la variable hábitos alimenticios, la herramienta que se utilizó para el vaciado de datos fue Excel.

Entre los resultados, se determinó que un 38,37% de estudiantes tienen malos hábitos alimenticios, un 25,58% tienen buenos hábitos alimenticios y un 36,05% tienen hábitos alimenticios regulares. Un porcentaje de estudiantes consideran que el sabor es el factor más importante a la hora de escoger alimentos con un 40,7%. El principal motivo por el cual evitan un alimento, es porque no les gusta y tan solo 12,50% no evitan ningún alimento. En conclusión, los inadecuados hábitos alimentarios hallados en este estudio están relacionados a los factores de que no desayunan y consumen alimentos que están a su alcance económico. Esta etapa es crítica en la adquisición de buenos hábitos alimenticios en la vida universitaria.

**Palabras clave:** Hábitos Alimentarios. Estudiantes Universitarios, Ingreso Económico, Alimentación, Horario.

## Abstract

At the Universidad Mayor Real Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, university students are vulnerable to poor nutrition, they do not eat breakfast, they fast for long hours, they prefer fast food. Unhealthy habits cause a series of consequences that damage the state of health and influence their quality of life. The objective of this study was to determine the frequency of eating habits of the students.

In this study, the population of the San Francisco Xavier de Chuquisaca University were surveyed by means of a web test, taking a sample of 344 students from the different faculties. The hypothetical qualitative deductive method was used, taking into account the variable eating habits, the tool used to empty the data was Excel.

Among the results, it was determined that 38.37% of students have bad eating habits, 25.58% have good eating habits and 36.05% have regular eating habits. A percentage of students consider that taste is the most important factor when choosing food with 40.7%. The main reason why they avoid a food is because they do not like it and only 12.50% do not avoid any food. In conclusion, the inadequate eating habits found in this study are related to the factors that they do not eat breakfast and consume foods that are within their economic reach. This stage is critical in the acquisition of good eating habits in university life.

**Key words:** Eating Habits. University Students, Economic Income, Food, Schedule.

## Introducción

La humanidad ha experimentado cambios muy importantes en la alimentación, como ser la utilización frecuente de alimentos industrializados conocidos como “comidas rápidas” que están adecuadas a la particularidad de cada país y región, presentando una alta densidad calórica (Álvarez Lemos. 2012)

Aportando así un bajo contenido nutricional a nuestro organismo; produciendo como consecuencia un desorden alimentario e incluso generando una tendencia a saltar comidas muy importantes como ser el desayuno, el almuerzo, la cena; dando así una prioridad a la comida rápida; entre ellas golosinas, bebidas azucaradas, generando así un consumo bajo de las vitaminas, minerales, proteínas entre otros.

La juventud (18 a 40 años) constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura. Ser estudiante o trabajar, ser independiente o permanecer en la

vivienda familiar configura un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios. Gran parte de los jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades como la televisión, radio, lectura, entre otros; su sentido del horario de las comidas es muy breve, pueden comer a cualquier hora dieta y la dieta suele acomodarse a su exigencias y ritmos de trabajo o estudio, desocupación.

El consumo de alimentos fuera del hogar, por raciones de precio y de identidad con su grupo, suelen producirse en lugares como comida rápida, pastelerías, hamburgueserías, pizzerías, restaurantes chinos; que siendo agradable y ajustada a sus gustos en la medida de lo posible han contribuido a promover dichas situaciones esto ha generado actualmente un riesgo

nutricional dando como resultado a un sin número de enfermedades o complicaciones médicas asociados con la alimentación.

Entre ellas podemos observar el incremento de patologías como la obesidad, la hipertensión, diabetes, tipos de cáncer, osteoporosis, entre otros. (Bolaños Ríos. 2009)

Es necesario, mediante una adecuada educación nutricional, facilitar la elección de la dieta más ajustada a sus requerimientos nutritivos de tal forma que el conocimiento sea en una actitud positiva y finalmente en la conducta alimentaria correcta.

Una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en un ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran la salud (Calisaya Callisaya /Seleme Gandolfo. 2016)

La actividad física desempeña un papel muy importante en el control del peso y la prevención de obesidad por su influencia en las funciones metabólicas. (Álvarez Lemos. 2012).

Días Paucara y Aguilar Huerta señalan que Bolivia es un país con un elevado nivel de pobreza el cual está asociado a condiciones políticas, económicas y culturales e incluso la mala información y conocimientos de la seguridad alimentaria nutricional y el derecho humano a la alimentación adecuada aspectos que a su vez no están contemplados en la formación de las personas a través del sistema educativo

boliviano, coadyuvan a que el círculo vicioso de la pobreza repercute de sobremanera en el problema de la inseguridad alimentaria del país y la situación de pobreza de su población.

Señalan que el problema de la difícil situación económica, la migración la separación de los padres y otros problemas de orden social y cultural se suman al bajo acceso a una alimentación incapaz de cubrir necesidades mínimas de sobrevivencia, que vienen originando un estado de inseguridad alimentaria evidencia que el estado nutricional, influye en el aprendizaje y rendimiento, y este a su vez en la permanencia o abandono del sistema educativo.

En tal sentido, en Bolivia, El 8 de enero se constituyó una ley que fomenta la buena conducta alimenticia, la ley 775 de "promoción de alimentación saludable" que tiene por objeto promover hábitos alimentarios saludables y fomento de la actividad física. Regular la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas y regular el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas. (Molina. 2016.)

### **Hábitos alimenticios**

Los hábitos alimenticios de las personas se definen como los comportamientos repetitivos que tienen cada ser humano al elegir y consumir dicho alimento, la familia es el primer elemento donde se adquieren los hábitos alimenticios buenos.

Hablar de hábitos alimenticios es un tema que hoy en día se habla mucho, pero nada se hace al respecto en nuestra sociedad, la OMS (organización mundial de la salud) indica que las conductas negativas que tiene el ser humano lo lleva a tener directamente diversas afecciones al cuerpo

como sobrepeso, la obesidad de las cuales se derivan varias enfermedades como por ejemplo la diabetes, hipertensión arterial y otros hasta llegar a la muerte.

La formación de los hábitos alimenticios se da en la etapa de la infancia que es la más favorable para proporcionar buenos hábitos alimenticios por ende la familia tiene una mayor participación para que el niño o niña pueda seguir una dieta equilibrada con mayor aporte de proteínas y vitaminas y menor cantidad de carbohidratos y grasas.

En la etapa de la adolescencia es difícil que un adolescente pueda cambiar sus hábitos alimenticios debido a que en nuestro medio a sociedad influye en gran parte ya que a esta edad se producen cambios emocionales y psicológicos dando más importancia a la imagen corporal dejando a un lado la buena alimentación y creando su propio hábito alimenticio. Para un adulto mayor es imposible cambiar de hábitos alimenticios debido a que ellos ya están acostumbrados y la mayoría de alimento en su dieta diaria se encuentra los carbohidratos. (“hábitos alimenticios”, 2014.).

Tener un buen hábito alimenticio de calidad y cantidad proporcionara al ser humano energía necesaria para el buen funcionamiento de sus órganos y prevenir enfermedades relacionadas (Hidalgo, 2012).

Los hábitos alimenticios dependen de cada individuo, en el caso de los estudiantes universitarios su conducta de hábitos alimentarios es muy diferente debido a la falta de tiempo o por el hecho de que no viven con sus padres o por las influencias de las amistades, en su mayoría los estudiantes

se van al consumo de comidas poco saludables teniendo en su dieta diaria mayor consumo de carbohidratos y grasas y poco consumo de proteína y vitaminas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que los jóvenes dejan de lado su alimentación y llegan a omitir comidas principales del día por diferentes factores y también resaltan el poco consumo de frutas y verduras por día. Entonces, los jóvenes que tienen adversidades en cuanto sus hábitos alimentarios están más propensos a diferentes enfermedades. Por ello, es fundamental examinar y fortalecer sus conocimientos en cuando a alimentación. (Calisaya. 2016.).

Numerosos estudios han demostrado que los estudiantes universitarios presentan una vida de sedentarismo por el cual están más propensos a subir de peso, la obesidad, que afectan a su vida cotidiana debido a las contradicciones de la sociedad y los malos hábitos que lleva al consumir comidas poco saludables. Sin embargo, por otro lado los buenos hábitos no dependen del individuo mismo, sino que también se integra a la sociedad, porque generalmente en nuestro medio la oferta de comida es en base al exceso de carbohidratos y grasa. (Navarro, Vera, Munguía, Ávila, Lazcano, Ochoa, Hernández. 2017.).

En una investigación realizada en la Universidad Nacional de Palmira se demostró que los estudiantes no presentan buenos hábitos alimenticios: Según el estudio, a pesar de que los pesos son estables con respecto a la estatura de la mayoría de los estudiantes, los resultados mostraron que, en el desayuno, el almuerzo y la cena, los universitarios no consumen las cantidades de nutrientes requeridos para una buena alimentación. Y no solo eso:

a ellos mismos el asunto no les preocupa mucho.

Una alimentación sana es aquella que incluye todos los grupos de alimentos y que la combina de forma adecuada para conseguir mejores alimentos nutritivos. Además, es importante por lo menos degustar la cantidad de porciones diarias, ya que el organismo necesita la ingesta de alimentos cada tres horas aproximadamente, y así obtener la energía necesaria para llevar a cabo sus funciones fisiológicas e intelectuales (INN, ob.cit).

De manera básica, se llega a clasificar en cinco grupos alimenticios y su lectura se realiza de arriba abajo; mientras más ancha y grande sea la franja del grupo de alimentos, mayor será la incorporación o cantidad del producto alimenticio en el plato diario. Una esquematización diaria empieza por tener mayor consumo de fibra y proteína, medianamente de carbohidratos y bajo consumo en grasa y azúcares.

Los alimentos pueden clasificarse según sus componentes básicos: llegando a ser hidratos de carbono, proteínas, alcoholes y grasas. Frutas y verduras: deben ingerirse una gran variedad de frutas y verduras y se recomienda tomar 5 o más raciones diarias.

En los estudiantes universitarios como adultos jóvenes, su alimentación se caracteriza por presentar un incremento en el fraccionamiento de los horarios de comidas, aumentando el número de colaciones y manteniendo algunos horarios de comidas, como el desayuno. (Montero, Úbeda, García, 2006, 21).

Los adolescentes tienen una preferencia de alimentos muy variada, prefieren la carne más que el pescado, les agrada consumir leche y derivados lácteos, por otra parte,

consumen pocos vegetales, no comen las cinco raciones diarias recomendadas.

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. Los medios de comunicación juegan un papel muy importante en la alimentación de los adolescentes. 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 que los adolescentes consuman pocos vegetales y grandes cantidades de comida chatarra además de bebidas con alto contenido de azúcar (Ramos, Salazar, García, Hernández, Bonilla, Pérez, 2)

### **Hábitos alimenticios en Bolivia**

Hablar de hábitos de vida saludables hoy en día, es un tema del que se dice mucho, pero se hace muy poco en nuestras sociedades.

En Bolivia con la implementación de la Ley N°755 se prevé promocionar la salud, fomentar la inocuidad alimentaria, informar sobre los contenidos de los productos y la descolonización de la alimentación recuperando el sistema alimentario tradicional con productos sanos y naturales para prevenir las enfermedades sobre todo las Enfermedades No Transmisibles (ENT's).

Los bolivianos incluyen en su dieta diaria cada vez más productos ultra procesados con poco o nulo valor nutritivo, como las gaseosas, comidas chatarra y masas industrializadas.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2012 indica que en Bolivia el 50% de mujeres en edad fértil tiene problemas de sobrepeso u obesidad, y casi la mitad del total de la población está en similar situación. Bolivia y Perú son los países con mayor gastronomía tradicional, pero también los que más cambiaron su patrón de consumo. En la actualidad, la Asamblea Legislativa Plurinacional trata el proyecto de Ley de Promoción de Alimentación Saludable, que en el artículo 15 emite prohibiciones para la publicidad de empresas que ofrecen productos no saludables (Cuevas 2015).

En El Alto, ciudad de La Paz, se está llevando a cabo una iniciativa de vanguardia para cambiar estos hábitos nutricionales. Allí la población, que alcanza un millón de habitantes en su mayoría indígenas, habita en casas de barro y paja localizadas al largo de calles sin pavimentar. A pesar de que cuentan con alimentos accesibles y nutritivos como cereales, frutas y verduras que se producen en las montañas de los Andes, muchas familias en El Alto tienen una dieta deficiente compuesta principalmente de carbohidratos de bajo costo y de otros productos con un alto contenido en grasa y almidón.

En ese sentido, el problema de la alimentación no solo está en los jóvenes, sino también en la población en general, sin embargo, es importante prestar atención a la alimentación de jóvenes universitarios por la etapa en la que se encuentran y las reservas energéticas que requieren, por lo que es fundamental examinar y fortalecer sus conocimientos en cuanto a alimentación.

La justificación para evaluar a este tipo de población fue que, en la actualidad, la

población estudiantil de la USFX muchos son de provincias o de otros departamentos, con bajos recursos económicos. Por lo que nos planteamos el objetivo de determinar la frecuencia de hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca, identificando la frecuencia de los alimentos en estudiantes universitarios, el consumo de alimentos con poca cantidad de nutrientes y su frecuencia. La hipótesis de este estudio es que los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios no son los adecuados en un porcentaje mayor o menor al 50%.

### **Método**

El consumo de alimentos de la población se determinó aplicando encuestas alimentarias que se realizaron durante el día en un periodo de tres semanas, solicitando información sobre el tipo de alimento, frecuencia de las comidas y pesada de los alimentos.

La población estudiada la conformó 35.400 estudiantes universitarios. La muestra fue obtenida a partir del cálculo estadístico, asumiendo una frecuencia esperada del fenómeno en estudio (Hábitos alimenticios) al 15% confianza del 95% y error relativo del 5%, en la que se obtiene un total de 344 estudiantes.

Para obtener la información, se aplicó la encuesta enviada vía web a los jóvenes universitarios de las diferentes facultades. Los jóvenes fueron instruidos para rellenar correctamente y seleccionar la opción correcta de la encuesta anotando todos los alimentos consumidos tanto fuera como, dentro del hogar, la información fue recolectada en una sola etapa dentro de los programas y semestres muestreados.

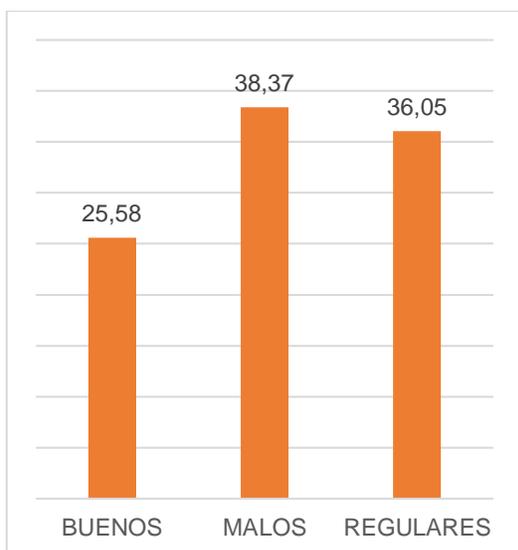
Para obtener un resultado de hábitos alimenticios en los universitarios se planteó un cuestionario de 18 preguntas en las cuales los más relevantes podemos indicar, los factores más importantes para elegir un alimento, si para el estudiantes es difícil leer una etiqueta nutricional, conocer cuáles son los motivos por el cual el estudiantes evita algunos alimentos, quien prepara los respectivos alimentos durante el día, que tipo de alimento consume cada estudiante, y que hacen con las grasas visibles que tienen en su platillo, durante su almuerzo o cena.

## Resultados

De los 344 estudiantes universitarios que participaron del estudio, 142 pertenecen al sexo masculino y 202 al sexo femenino. La edad comprendida es entre los 17 a 35 años.

Se determinó que el 38.37% de estudiantes universitarios tienen malos hábitos alimenticios, siendo éste el porcentaje más alto en comparación con los hábitos buenos y regulares (gráfico 1).

**Gráfico 1.** Porcentaje de buenos, regulares y malos hábitos alimenticios en los universitarios.



Por otro lado, se encontró que 40,7% de los estudiantes consideran que el sabor es el factor más importante a la hora de escoger sus alimentos y que el principal motivo por el cual evitan un alimento, es porque no les gusta, sin tomar en cuenta la necesidad de nutrientes que están en los alimentos que no ingieren y tan solo 12,50% no evitan ningún alimento, también se consideró que la dieta de los estudiantes es diferente solo algunas veces entre semana (tabla 1).

**Tabla 1.** Frecuencia con respecto a la dieta variada y rechazo de alimentos.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>¿ Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo ?</b>		
Sabor	140	40.70
Precio	47	13.66
Agradable a la vista	20	5.81
Caducidad	25	7.27
Contenido nutricional	112	32.56
Total	344	
<b>Si evitas algún alimento ¿ por qué lo haces?</b>		
Por que no me gusta	181	52.62
Por cuidarme	78	22.67
Por que me hace sentir mal	42	12.21
No suelo evitar	43	12.5
Total	344	100
<b>Consideras que tu dieta es:</b>		
Diferente cada día	118	34.30
Diferente solo algunas veces durante la semana	127	36.92
Diferente solo los fines de semana	36	10.47
Muy monotonía	63	18.31
Total	344	100

En cuanto a su preparación un 33,14% prepara e ingiere alimentos fritos y comida rápida debido a su fácil preparado, el 19.48% consume guisados o salteados, tomando en cuenta que la mayoría quita toda la grasa de la carne con un 30,81% y la minoría prepara sus alimentos a la plancha y al vapor en un 24,42% y un 3.78% de sus alimentos son horneados, estos alimentos son preparados por la madre de los estudiantes y por ellos mismos por el hecho de que no son de Sucre, y por el mismo motivo algunos estudiantes consumen alimentos fuera de casa (restaurantes, pensiones, etc.) (tabla 2).

**Tabla 2.** Preparación de alimentos, y otras preferencias por las que optan los estudiantes.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?</b>		
Fritos	114	33.14
Al vapor o hervidos	84	24.42
Asados o a la plancha	66	19.19
Homeados	13	3.78
Guisados o salteados	67	19.48
Total	344	100
<b>¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?</b>		
Yo	100	29.07
Mi madre	138	40.12
Comprado	84	24.42
Mi hermana	7	2.03
Mi suegra	5	1.45
Mi enamorado	5	1.45
La cocinera	5	1.45
Total	344	100
<b>¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?</b>		
Todos los días	100	29.07
5 a 6 días a la semana	67	19.48
3 a 4 días a la semana	33	9.59
1 a 2 días a la semana	12	3.49
Una vez cada 15 días	87	25.29
Una vez al mes	19	5.52
Menos de una vez al mes	26	7.56
Total	344	100

Los estudiantes cuando se sienten satisfechos dejan de comer sus alimentos sin problemas en un 70,06%, pero un 10,47% admitió que les cuesta hacerlo, también admitieron que el 13,95% siguen comiendo y un 5.52% se sienten mal al no dejar de comer debido al incumplimiento a la dieta establecida por ellos mismos. Véase en la tabla 3.

**Tabla 3.** Frecuencia del consumo de alimentos en cuento a su dieta.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?</b>		
Dejo de comer sin problema	241	70.06
Dejo de comer pero me cuesta hacerlo	36	10.47
Sigo comiendo sin problema	48	13.95
Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo	19	5.52
Total	344	100

Los estudiantes están dispuestos a cuidar su alimentación en base a dietas y ejercicio físico, ya que un 27,3% admitió que leen las etiquetas y entienden las misma para saber su estado nutricional y la fecha de vencimiento, considerando que la mayoría

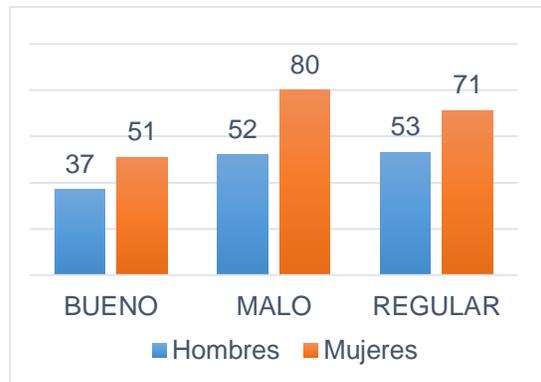
de los estudiantes admiten estar de acuerdo en recibir consejos de un experto en nutrición para mejorar su estado nutricional. Véase en la tabla 4.

**Tabla 4.** Frecuencia respecto al cuidado de alimentación y lectura de etiqueta nutrimental.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?</b>		
Cuidar mi alimentación	92	26.74
Seguir un régimen dietético temporal	14	4.07
Hacer ejercicio	80	23.26
Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio	138	40.12
Tomar suplementos dietéticos	3	0.87
Nada	17	4.94
Total	344	100
<b>Me es difícil leer la etiqueta nutrimental ¿Por qué ?</b>		
Por falta de tiempo	86	25
Por que no me interesa	39	11.34
Por que no las entiendo	55	15.99
Por pereza	71	20.64
Si las leo y las entiendo	93	27.03
Total	344	100
<b>¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud ?</b>		
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	54	15.70
De acuerdo	175	50.87
En desacuerdo	18	5.23
Totalmente de acuerdo	72	20.93
Totalmente de acuerdo	25	7.27
Total	344	100

Cuando se hizo relación de hábitos alimenticios con respecto al sexo, se encontró que el sexo masculino tiene mejores hábitos alimenticios en comparación con el sexo femenino. Véase en el gráfico 2.

**Gráfico 2.** Comparación de los hábitos alimenticios en universitarios y el sexo.



**Discusión**

Según la encuesta realizada se llegó a puntualizar que un 38,37% de los estudiantes de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca tienen malos hábitos alimenticios, respondiendo a la hipótesis es

menor del 50%, por todo lo expuesto es difícil cambiar la idiosincrasia culinaria de nuestro País, otro factor predominante es la afluencia de estudiantes extranjeros con diferentes hábitos alimentarios.

Por otro parte al momento de ingerir los alimentos, muchos lo hacen por su sabor o porque les gusta, esto lleva quizás a no informarse del valor nutricional que tiene cada alimento que ingerimos, corriendo el riesgo de consumir alimentos altos en calorías y azúcares, que desencadena problemas de salud.

Otro aspecto relevante que se tocó es este trabajo de investigación, fue la preparación de alimentos, algunos estudiantes no preparan sus alimentos por la premura del tiempo, viven solos o viven en lugares periurbanos, debido a la distancia no les da tiempo de cocinar sus alimentos y acuden a consumir alimentos en los mercados o snack de las facultades, al respecto Wenche Frolich, profesora de la Universidad de Stavanger de Noruega, es parte de un equipo que investiga, desde hace años, cómo mejorar la alimentación. La especialista en ciencias de la comida y la nutrición le explicó a Salud y Ciencias que comprar comida sana y variada es esencial, pero también advirtió que para mantener su valor nutricional hay que cuidar cómo se almacena y se prepara antes de llevarla a la mesa.

La investigadora recordó que, actualmente, es bastante poco frecuente ingerir alimentos crudos, y no se olvidó de aclarar que las altas temperaturas de la cocción pueden dificultar o mejorar la llegada e incorporación de nutrientes al cuerpo humano. Por ese motivo es tan importante cuidar los pasos y procedimientos que se siguen en la cocina.

Es muy importante e imprescindible informarte la forma correcta de cocinar tus alimentos, la mala cocción puede afectar tus comidas, quitándoles sus propiedades nutritivas y su calidad.

Existen también estudiantes en poco porcentaje que no se alimentan en casa, debido a que nuestra Casa Superior de estudios alberga a estudiantes de casi todos los departamentos y provincias de Bolivia e inclusive extranjeros, con distintas costumbres y hábitos alimenticios en muchas ocasiones provenientes de familias de escasos recursos económicos, algunos se encuentran pensionados, estos corren el riesgo de deteriorar su salud al ingerir comidas rápidas porque tienen un buen sabor, su precio es bastante económico o simplemente son más gustosas.

Además, el estudiante de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca está dispuesto a realizar ejercicios, para tener una vida saludable, puesto que la Universidad tiene su propio gimnasio, por lo contrario, la falta de ejercicio físico, el estrés, el sedentarismo debido a la implementación de nuevas tecnologías, fácil acceso de transporte influye negativamente en nuestra salud,

Otro aspecto importante que la mayoría de los estudiantes coinciden en acudir e informarse con un especialista en nutrición, para conocer, mejorar y tener buenos hábitos alimenticios que beneficien su salud, ya que uno de los roles de este profesional es mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Otro aspecto que se debe puntualizar, es que los estudiantes al momento de ingerir un alimento determinado, lee la etiqueta nutricional y la entiende, entonces se

convierte en un ente primordial para transmitir información y concientizar a la población, sobre la interpretación de los valores nutricionales que brindan las etiquetas de los alimentos, **si queremos ser consumidores responsables y conscientes**, es muy importante leer e interpretar las etiquetas de los alimentos.

Otro aspecto que se puede analizar es que cuando se siente satisfecho por la ingesta alimentaria, deja de comer, esto lleva a tener disciplina para no caer en problemas alimentarias como la gula, anorexia.

### Conclusión

Mediante el siguiente el trabajo de investigación se llegó a conocer e identificar la frecuencia de hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca, llegando a la conclusión que un porcentaje menor al 50% tiene malos hábitos de alimentación.

### Referencias bibliográficas

1. Cossío B., Moyano P., Gañán-M E, Pino L., Lancho J. Composición corporal de jóvenes universitarios en relación a la salud. Universidad de Córdoba, España. 2011
2. Fernando R., Mitzi S., G., Francisca C., Patricio. (2016). Differences in body composition and physical activity in university students according to the year of admission. *Revista Universidad y Salud*, 18(3).
3. Claudio D., José L., Carolina O., Valeria A., Jorge T. Adaptation and validation of a questionnaire to measure food habits in higher education. *Revista chilena de nutrition*, 46(4). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400477>
1. Fabiola B., Gloria P., Melier V. Medical student's nutritional status and food consumption, in UNAL-Bogotá 2010-2011. *Revista de la Facultad de Medicina*, 60(1). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-00112012000500002&lang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112012000500002&lang=es)
2. Luis E., Fernando R., Jorge G., Norman M. (2011). Eating habits and physical activity in university students. *Revista chilena de nutrición*, 38(4). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009>
3. Callisaya C. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz. [Tesis de grado]. Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés;2015.

Se estableció que un 40.12% de la población de estudiantes universitarios tienen buen cuidado sobre la salud de sus cuerpos realizando actividades físicas y cuidando su alimentación.

Se determinó que más del 50% de los estudiantes universitarios aceptan utilizar un consejo nutricional para mejorar su estado de salud.

Las recomendaciones que podemos aportar en este trabajo de investigación son la implementación de snacks saludables y nutritivos de cada una de las facultades y la promoción de talleres, capacitaciones para la interpretación de las etiquetas de los productos, para concientizar a la población universitaria de la importancia de una buena alimentación para alcanzar mayor concentración y rendimiento académico.

- <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/11157?show=full>
4. Calvo B., Coral. Los hábitos alimentarios: origen, evolución y posibilidades educativas. Revista A distancia.2004;22(2-3):4-8.
  5. Bolaños R. Trastornos de la Conducta Alimentaria. [tesis diploma]. España. Instituto de Ciencias de la Conducta, Sevilla. 2019.
  6. Calvo B., Coral. Los hábitos alimentarios: origen, evolución y posibilidades educativas. Revista A distancia. 2014;22(2-3):4-8.
  7. Dra. Omaira L. Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios. [Tesis de grado]. Universidad de Carabobo. 2015.
  8. Javier M. Terapia de familia para los trastornos alimentarios. Morata S. L. Scologia de la alimentación. España:2015. p. 12-18.
  9. Montero B.A.; Ubea M. y García Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutrí. Hosp. 2006;21(4):466-473.
  10. Ramos V., Salazar P., García M., Hernández G., Bonilla L., Pérez N. Hábitos de Alimentación en Estudiantes Universitarios. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://congresos.cio.mx/memorias\\_congreso\\_mujer/archivos/extensos/sesion3/S3-MCS24.pdf&ved=2ahUKEwj\\_uLXQ2IrlAhWo2FkKHVNKDvgQFjAKegQIBhAB&usg=AOvVaw3EoKfgC1QwxzzyPcNlSIFG](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/extensos/sesion3/S3-MCS24.pdf&ved=2ahUKEwj_uLXQ2IrlAhWo2FkKHVNKDvgQFjAKegQIBhAB&usg=AOvVaw3EoKfgC1QwxzzyPcNlSIFG)
  11. Molina D. Hábitos alimenticios saludables y su legislación en Bolivia. Medica boliviana. 2016;39(2). Hábitos alimentarios saludables [sede web]. [actualizada el 7 de octubre de 2019]. Disponible en: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
  12. Cervera B., Serrano U., Vico G., Milla T. y García M. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Norte. Hosp. Madrid. 2013;28(2):612-615.
  13. Noticia universitaria.net, Universitarios no tienen buenos hábitos alimenticios [sede web]. [Actualizado el 24 de septiembre de 2012]. Disponible en: <https://noticias.universia.net.co/en-portada/noticia/2012/09/24/968606/universitarios-no-tienen-buenos-habitos-alimenticios.html>
  14. Molina J.2016.Hábitos alimentarios saludables y su legislación en Bolivia. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1012-29662016000200015](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-29662016000200015)
  15. Cuevas A. 2015 octubre 20. El boliviano consume más masas, frituras y bebidas ultra procesadas. Recuperado de:[http://m.la-razon.com/sociedad/Salud-boliviano-consume-frituras-bebidas-ultraprocesadas\\_0\\_2366163388.html](http://m.la-razon.com/sociedad/Salud-boliviano-consume-frituras-bebidas-ultraprocesadas_0_2366163388.html)
  16. Johannsen J.2013 septiembre 17. Hábitos de alimentación en Bolivia. Recuperado de:<https://blogs.iadb.org/salud/es/habitos-de-alimentacion-en-bolivia/>
  17. Sáenz D., González M., Díaz C. Hábitos y trastornos alimenticios asociados a factores socio-demográficos, físicos y conductuales en universitarios de Cartagena, Colombia. Revista Clínica de medicina de familia. 2011;4 (3):193-204.

- 
18. Fabiola M., Salazar Ruiz., Macedo O., Altamirano Bernal O., Salas S. y Bízmanos L. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Med. Clin (Madrid)* 2014;30(1).
  19. Márquez S., Salazar R., Macedo O., Altamirano M., Bernal O., Salas S. y Bízmanos L. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrí. Host(Madrid)* 2014 ;30(1).