

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD MAYOR REAL Y PONTIFICIA SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA

HABITS IN STUDENTS OF THE UNIVERSIDAD MAYOR REAL AND PONTIFICIA SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA

COLQUE B. Maria Elena¹, VEDIA LI. Maria Julia¹, ARIAS R. Mery Soledad¹, MONTALVO D. Sabina¹,
MAMANI FL. Paola Andrea¹, AGUILAR Gabriela Laura¹, UMAÑA C. Aurora¹.

¹ Universidad Mayor Real Y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, Facultad de Ciencias Químico Farmacéuticas, Bioquímicas y Biológicas, Carrera de Química Farmacéutica
<https://orcid.org/0000-0001-8787-9617>
majuvedia@gmail.com
Sucre, Bolivia

Recibido en 03 de septiembre de 2019
Aceptado en 2 de octubre de 2019

Resumén

El objetivo de la investigación fue identificar los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios de la universidad Mayor Real Pontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca. Se utilizaron los Métodos cuantitativo transversal, para la obtención de la información se realizó una encuesta con una muestra aleatoria simple de 381 estudiantes universitarios. Los factores más frecuentes de las variables obtenidos indican que el 36.50% de los estudiantes seleccionan su alimento de acuerdo a su sabor, el 37.57% omiten el desayuno, un porcentaje de 34.12% prefieren la comida frita, una cantidad de 36.75% consumen alimentos fuera de casa, el 40.49% excede en el consumo de alimentos, el 45.14% prefiere tomar agua, se observa el 13.12% de actividad física en varones superior al de las mujeres, el 23.09% de los estudiantes considera el factor dinero como necesidad para mejorar sus hábitos alimenticios. Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios en general no son los adecuados.

Palabras clave: Hábitos Alimenticios, Nutrición, Estudiante Universitario.

Abstract

The objective of the research was to identify eating habits in university students of the Universidad Mayor Real Pontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca. The transversal quantitative methods were used, to obtain the information a survey was carried out with a simple random sample of 381 university students. The most frequent factors of the variables obtained indicate that 36.50% of the students select their food according to their taste, 37.57% omit breakfast, a percentage of 34.12% prefer fried food, an amount of 36.75% consume food outside At home, 40.49% exceeds food consumption, 45.14% prefer to drink water, 13.12% of physical activity in men is higher than that of women, 23.09% of students consider the money factor as a need to improve Your eating habits The eating habits of university students in general are not adequate. Keyword: Eating habits Nutrition university student.

Key words: Dietary Habits, Nutrition, University Student.

Introducción

Los hábitos alimenticios se pueden definir como comportamientos conscientes y repetitivos de forma de alimentación o dieta que en su mayoría puede ser influenciada por la sociedad en la que se desarrolla. Llevar una dieta saludable previene enfermedades como el sobrepeso, y la obesidad, que a su vez derivan en diabetes, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. Mantener una alimentación sana y balanceada no es fácil debido que estos tienen influencia de costumbres familiares, capacidad de adquisición, tiempo de prepáralos y un estudiante no es capaz de adaptarse fácilmente a la situación.

Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa donde ponen en práctica los hábitos de alimentación adquiridos desde la infancia, prosiguen en la adolescencia y constituye un reto en la juventud, ya que con una buena alimentación se puede conservar un cuerpo saludable y se dará mejores resultados en el rendimiento académico y desempeño del trabajo.

Múltiples estudios de alimentación universitaria demuestran que los cambios en la dieta producidos en los últimos años en los países más desarrollados han provocado un alarmante aumento del número de personas con problemas alimenticios. Por lo cual el reto más grande para una persona es el poder cambiar los hábitos alimenticios, una de las grandes preocupaciones de la población mundial son las enfermedades producidas por las malnutriciones¹.

En Bolivia el tema de la alimentación saludable, se constituye en una Ley, es así que, el 8 de enero del año 2016 se promulga la Ley

775 de “Promoción de Alimentación Saludable”.

El estilo de vida se define como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza². Los hábitos alimenticios y de actividad física en general se establecen durante la primera infancia, si bien en la adolescencia, las relaciones sociales del momento y el estilo de vida marcado por las tendencias y la moda influyen de manera notable en la alimentación. Una vez en la universidad, gran parte de los estudiantes viven fuera de casa y lejos de su familia durante los años de carrera. La nueva situación de convivencia, el comportamiento alimentario de los universitarios de piso o de residencia, los apuros económicos y la mayor o menor habilidad para cocinar, hace que cambien sus hábitos de alimentación. Los errores dietéticos que se cometen durante estos años pueden comprometer el estado nutricional individual³.

Las conductas alimentarias influyen directamente en el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diversos grupos. Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por omitir comidas con frecuencia y realizar reiteradas ingestas entre las comidas principales. Por tanto, se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en el estado de salud futuro⁴.

Además, el joven universitario debe consumir alimentos con moderación y escoger aquellos

que se puedan denominar sanos, de esta manera cuidar el tema estético corporal, y al mismo tiempo la salud. A su vez, se deben valorar las preparaciones culinarias casera, tanto por el hecho de ser mucho más saludables en comparación a otras, como por el espacio de relaxo y de compartir que esta considera.

Hábitos alimenticios

La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud². En este sentido, cabe señalar la definición de hábitos de alimentación, los cuales son el número de comidas diarias que se realizan⁵.

Buenos y malos hábitos alimenticios

La Dieta Mediterránea, caracterizada por un elevado consumo de vegetales, ya sean crudos o cocidos; abundante consumo de frutas frescas, legumbres y cereales; un consumo moderado de leche y sus derivados, así como de bebidas alcohólicas (especialmente en forma de vino) y un bajo consumo de carne⁶.

También, se hace referencia a que la obesidad disminuye la productividad laboral lo que contribuye al empobrecimiento familiar. Por otro lado, aunque la etiología de la obesidad severa es multifactorial, está determinada en gran medida por el equilibrio a largo plazo entre la ingesta y el gasto energético. Los cambios en la conducta alimentaria, incluyendo una mayor dependencia de los alimentos preparados y las comidas rápidas, la falta de acceso a las frutas y verduras, el aumento en el tamaño de las porciones, el tipo de composición y la calidad de los alimentos,

incremento en el consumo de comida chatarra, dulces y refrescos, así como tener ayunos prolongados, también contribuyen a la obesidad⁵.

Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. Aunque practicar hábitos de vida saludable no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar la calidad de vida de una persona⁶.

Contenido nutricional de los alimentos.- Desde mucho se ha tenido como una base la descripción del contenido nutricional de los alimentos y también el márketing para promocionarlo pero en su mayoría soy alimentos con cantidad eleva de azúcar en su contenido lo que más se ofrece al consumidor, siendo así que los nutrientes no se toman en cuenta sobre varios alimentos a ingerir⁷.

Efectos buenos y malos de los hábitos alimenticios

El consumo de bebidas alcohólicas es un factor de riesgo para la salud, con una incidencia demostrada en la evolución de enfermedades crónicas no trasmisibles, relacionadas con la alimentación, como son la diabetes y la hipertensión arterial; por tanto, el escaso consumo de alcohol referido por la mayoría de los universitarios, puede considerarse una conducta positiva. La relación entre la calidad de la alimentación, la práctica de actividad física y los riesgos de padecer alteraciones de la salud en la edad adulta (HTA o enfermedades cardiovasculares), es un hecho reconocido (Sánchez Socarrás, 2015)

En los últimos tiempos se ha observado un aumento exponencial de las tasas de sobrepeso y obesidad en la población infanto-juvenil, a la vez que un abandono del patrón alimentario mediterráneo. Además, gran parte de la población Adolescente auto percibe erróneamente su peso.

Actualmente existe una percepción social negativa de las personas obesas, atribuyendo a alguien una serie de características negativas referidas a su personalidad por presentar sobrepeso u obesidad. Al mismo tiempo se observa que las personas que padecen obesidad tienen una percepción social más positiva de la obesidad en cuanto a personalidad y forma de ser se refiere. La sobreestimación del peso es entendida como una percepción errónea del peso frente al peso real, asociándose síntomas de depresión a la sobreestimación. Los adolescentes que sobreestiman su peso presentan una peor percepción de su imagen corporal lo que puede repercutir tanto en sus patrones de actividad física y alimentarios como en otras conductas no saludables.

Se ha observado asimismo que personas que presentan sobrepeso u obesidad y al mismo tiempo subestiman su peso, presentan falta de interés hacia la adopción de hábitos saludables y actividades relacionadas con la pérdida de peso, posiblemente por falta de motivación debida a la percepción errónea de su peso (Hernández Camacho, 2015)

El ejercicio físico regular y realizado de forma adecuada nos ayuda a mantener un peso estable, así como mejora el estado del cuerpo y de la mente; ayudándonos a mantener la función cardiovascular, musculo esquelética y metabólica. Por lo que se puede considerar al ejercicio físico como una herramienta indispensable de la prevención de los problemas de salud que causan muchas

muertes en los países desarrollados. Al igual que en la dimensión de la alimentación, los jóvenes universitarios tienen una alta presencia de creencias favorables relacionadas con la actividad física y deporte que no coincide con las prácticas, que son poco o nada saludables. La práctica de ejercicio suele ser una de las debilidades encontradas en los estilos de vida de estas poblaciones, a pesar del conocimiento sobre su relevancia frente a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y beneficios en general sobre la salud física y mental como se confirmó en un estudio realizado a estudiantes de enfermería del País Vasco (Sánchez-Ojeda, 2015).

Como mejorar los hábitos alimenticios

Conocer los hábitos de vida saludables de la población universitaria, así como saber cuáles son sus actitudes, creencias y opiniones en relación a los hábitos saludables para poder proponer en un futuro próximo programas de educación sanitaria. (Sánchez-Ojeda, 2015) la OMS en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud 2004, que intentan contribuir a que las personas logren un equilibrio energético y un peso normal; limiten la ingesta energética procedente de grasas, sustituyan las grasas saturadas por insaturadas; traten de eliminar los ácidos grasos trans; aumenten el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; limiten la ingesta de azúcares libres y la ingesta de sal (Olivares, 2018).

Tener buenos hábitos alimenticios da vida saludable la actividad física y una rutina de ejercicios tienen un impacto positivo en la salud de todo ser humano. "La alimentación y la nutrición son factores de una gran trascendencia en la proyección de la calidad de vida y en el desempeño de las tareas de los estudiantes realizan en sus actividades cotidianas. Una alimentación no adecuada o

una mala nutrición exponen al organismo serios desequilibrios orgánicos que pueden acarrear enfermedades”.

En este sentido, con los antecedentes ya vistos es necesario trabajar en investigar los hábitos alimentarios de la población en general y particularmente de estudiantes universitarios, cuyos resultados nos permitirán plantear estrategias para optimizar y mejorar la calidad de vida de los mismos. El presente estudio se realizó para conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad Mayor Real Pontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca, identificando la elección de los distintos grupos de alimentos y bebidas más consumidas y la frecuencia de los mismos en los estudiantes de la universidad.

Método

Se realizó un estudio cuantitativo transversal descriptivo en la ciudad de Sucre - Bolivia de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca, el cual se llevó a cabo a mediados del mes de mayo y a finales del mes de julio de 2019, se procedió con la muestra seleccionada por un método aleatorio simple que se trabajó con un 95% de confianza de un margen de error del 5% y un probabilidad de 50% esta fue aplicada en todas las facultades de la Universidad dando un resultado de 381 individuos de los cuales participaron hombres y mujeres.

Para poder describir los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca se utilizó como instrumento de la investigación una encuesta que consta de 9 preguntas respecto a factores que más afectan en el desarrollo de los mismos, que se recolectaron de test sobre el tema de investigación y de otras investigaciones anteriores a esta. (Yolanda Marquez, 2014). En

la recolección de datos para realizar el análisis descriptivo se utilizó el programa de Excel para reducción de los mismos y con el cual también se pudo realizar la frecuencia de las diferentes variables en tablas y gráficas.

Consideraciones Éticas

Al aplicar el cuestionario la persona participante dió consentimiento debido a que el mismo no invadirá su privacidad al ser anónima e informar que los datos obtenidos se utilizan para realizar esta investigación para poder analizar los hábitos alimenticios que poseen.

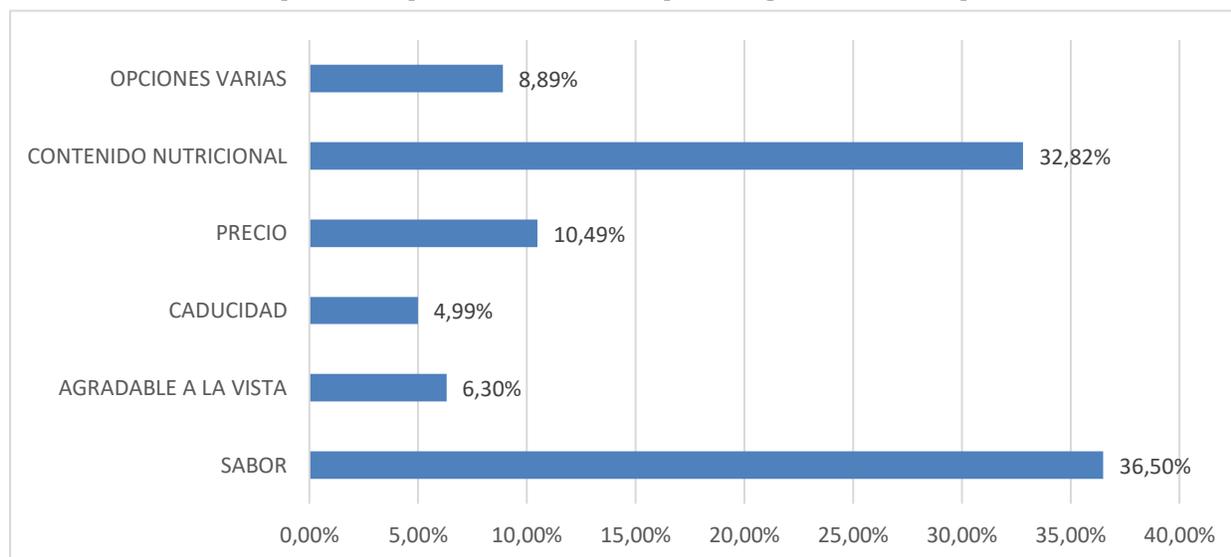
Resultados

Los datos obtenidos en la investigación realizada son la descripción de algunos factores que constituyen los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios.

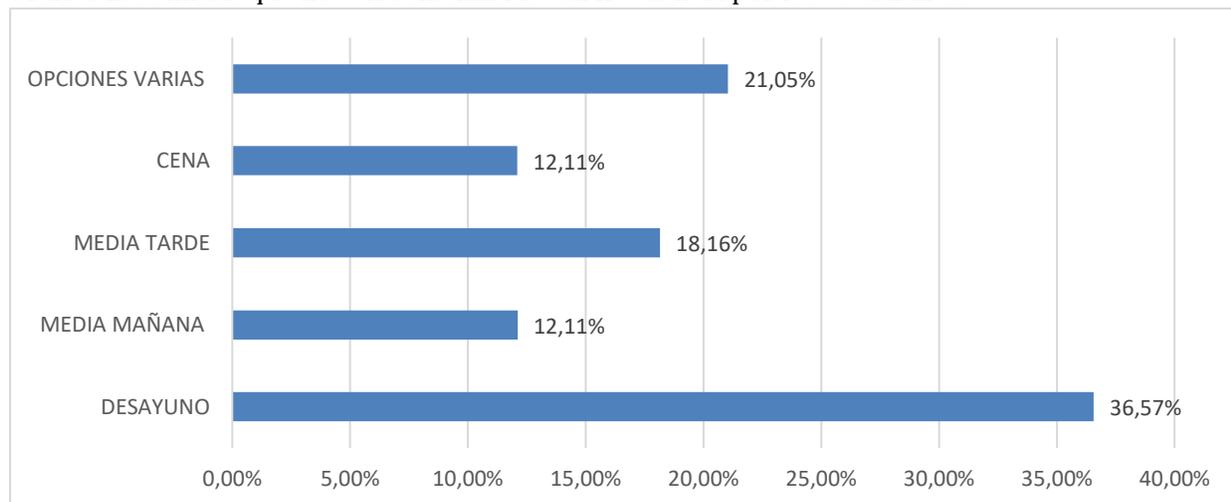
Los resultados obtenidos de la primera variable de cómo es que seleccionan los alimentos a ser consumidos en un 36,50% lo hace por el sabor del mismo y otro 32,82% lo hace por el contenido nutricional lo que nos da conocer que tienen una posición diferente respecto al momento de elegir los alimentos (Gráfico 1).

Respecto al consumo de las 5 comidas diarias se demuestra que en un 36,57% de los encuestados dio a conocer que frecuentemente no consumen el desayuno y al haberse revisado bibliografía con referencia al tema se muestra que es la comida más importante del día ya que da el aporte de energía (Gráfico 2).

Para poder describir cómo es que deben estar sus alimentos para que los consuman se ve de los resultados que en un 34,12% lo prefieren fritos mientras un 25,72% al vapor o hervidos dando posición que eligen alimentos opuestos en ambos casos y pueden llegar a no equilibrar su dieta de diario vivir (Gráfico 3).

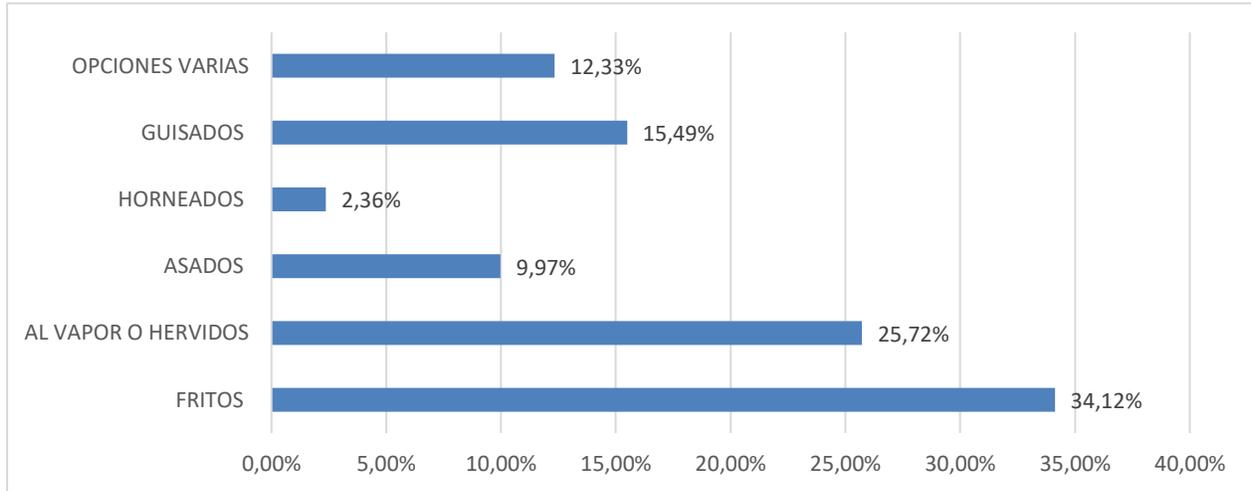
Gráfico 1. Factores importantes para los estudiantes para elegir un alimento para su consumo

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2. Comidas que no son consumidas con frecuencia por los estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3. Comidas más consumidas por los estudiantes



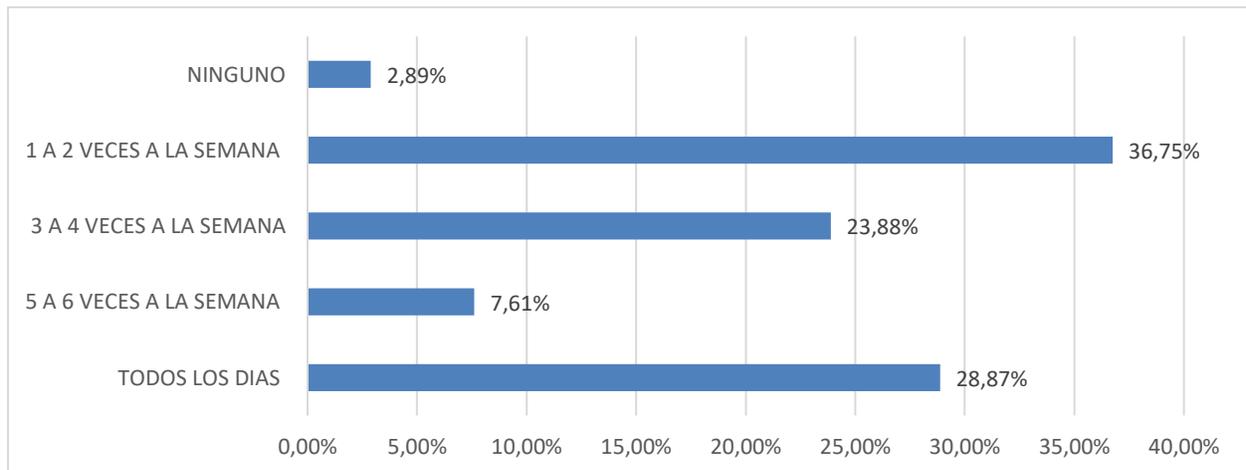
Fuente: Elaboración propia

Otro factor a observar es si la población adquiere los alimentos dentro o fuera de casa, dando resultados que en un 36,75% consume alimentos fuera de casa en 1 a 2 veces por semana, mientras que en un 28,87% consume prácticamente todos los días fuera de casa, siendo razones que solo los participantes deben tener en cuenta (Gráfico 4). Con respecto que tipo de bebida prefieren consumir durante el día en el grafico 5 se observa que en un 45,14% prefieren el agua

como el líquido más frecuentado, mientras que en un 36,48% prefieren consumir refrescos y sodas.

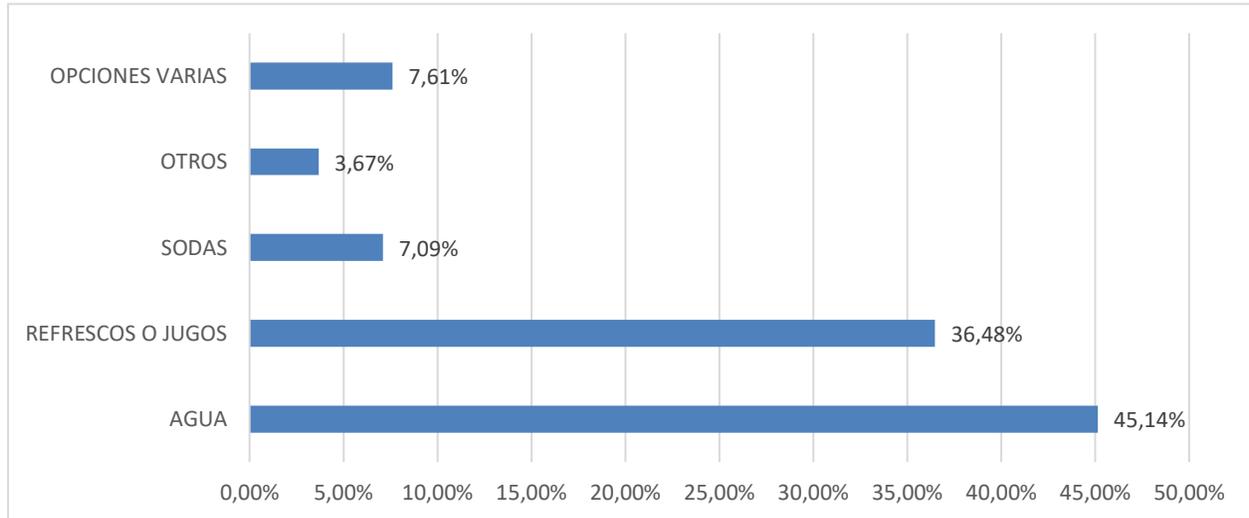
De los alimentos que consumen entre las comidas prefieren más las frutas y verduras con un 29,92%, mientras que en un 13,91% prefieren otro alimento entre comidas, donde también se puede notar que 13,12% no consume ningún tipo de alimento y solo consumen las 5 comidas diarias (Gráfico 6).

Gráfico 4. Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa.



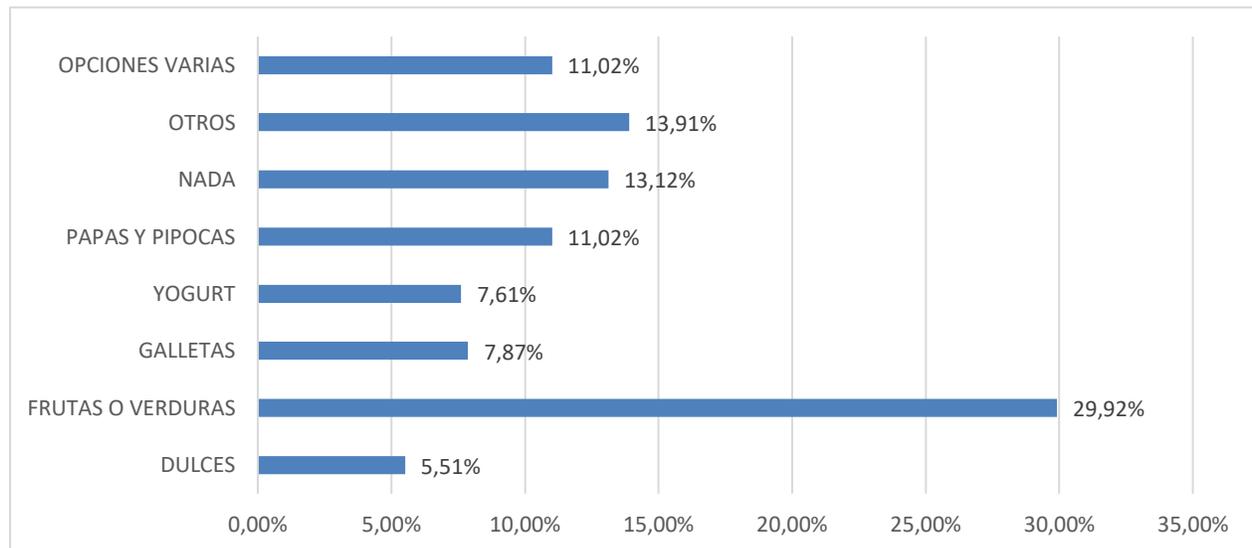
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5. Bebidas más consumidas por los estudiantes durante el día



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6. Alimentos que consumen habitualmente entre comidas



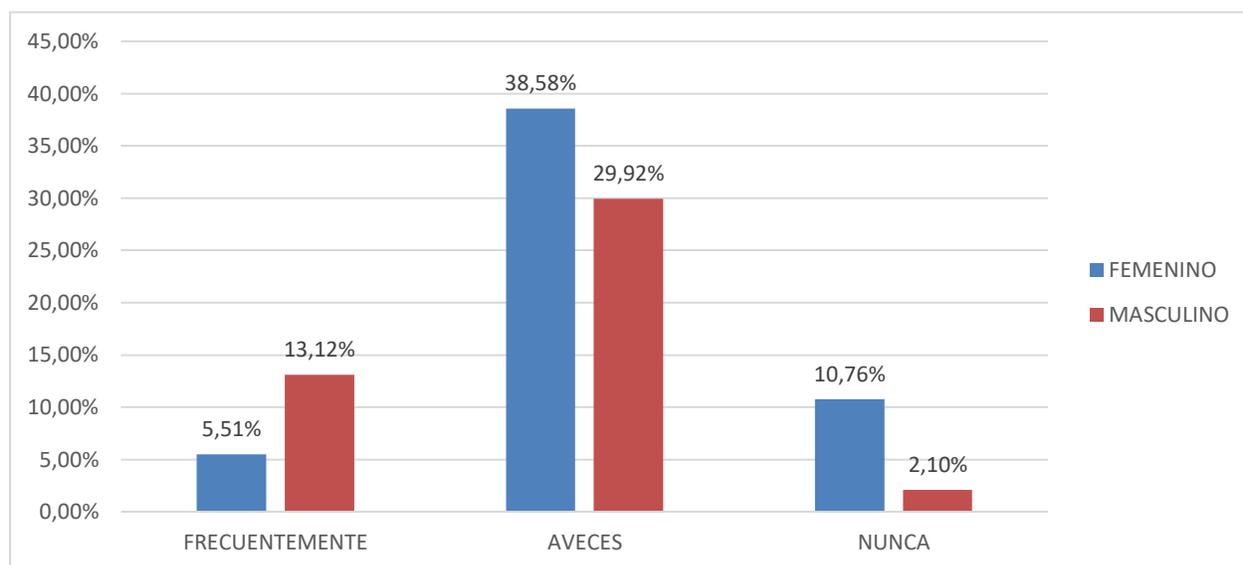
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 7 se muestra la relación del ritmo de la actividad física que realiza con respecto al sexo, dando resultados que demuestran que las personas que realizan frecuentemente actividad física son en su mayoría varones con un 13,12% y mujeres un 5,51%, mientras quienes lo hacen a veces se da que en un 38,58% son mujeres y un 29,92%, son varones

siendo el restante los que no realizan actividad física, es posible lleven una vida sedentaria.

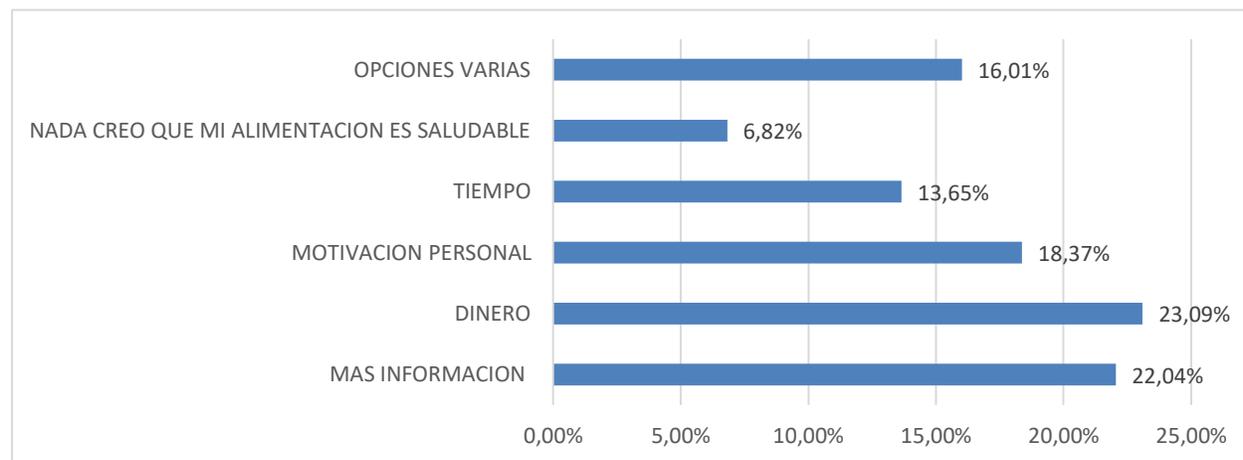
Finalmente en el gráfico 8 se muestra qué es lo que hace falta para mejorar sus hábitos alimenticios donde nos da que en un 23,09% propone que un factor sería el dinero, mientras otro 22,04% prefieren que se les brinde más información respecto al tema.

Gráfico 7. Frecuencia de actividad física que realizan los estudiantes según sexo



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 8. Factores que hace falta a los estudiantes para mejorar su alimentación



Fuente: Elaboración propia

Discusión.

La población estudiada de la Universidad San Francisco Javier de Chuquisaca señala comportamientos en el cual demuestra que algunos estudiantes cumplen con el consumo de alimentos necesarios para el organismo, pero así mismo muchos de ellos muestran diferentes hábitos, entre ellos los alimentos que consumen en menor frecuencia se encuentran entre las frutas y verduras, y

también se demostró que muchos estudiantes suelen consumir con mayor frecuencia por el sabor y pocos de ellos toman en cuenta su valor nutricional y en cuanto a la ingesta de agua prefieren refrescos, jugos, gaseosas y entre otros, la influencia de sus hábitos alimenticios en su peso corporal, pocos de ellos expresaron que realizan la actividad física en algunas ocasiones y el continuo consumo de alimentos fuera de casa podría ser

una de las razones de adquirir cualquier tipo de enfermedad relacionado con la alimentación es el exceso de alimentos a diario, a pesar de tener hábitos alimenticios entre buenos, regulares y malos muchos de ellos reconocen que el estrés si les afecta en cuanto a su alimentación.

Por lo mencionado podemos concluir que existe una relación significativa entre hábitos alimenticios a comparación con los resultados de la (Dra. GRACIELA SUSANA ETCHEGOYEN Abril de 2017) se pudo establecer, en ocasiones se presenta omisión de tiempos de consumo, el porcentaje de consumo de frutas y verduras como un mecanismo protector para disminuir el riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, es muy bajo y es un comportamiento que continuamente se presenta y que han evidenciado diversos estudios en población universitaria. Y (Shirly Sáenz Duran, Farith González Martínez, Shyrley Díaz Cárdenas Albacete oct. 2011) expresó que los jóvenes consumen siempre sus tres comidas y acostumbran a desayunar, pero éste se consume a media mañana, cuando ya ha avanzado la jornada académica, siendo lo cotidiano desayunar antes de iniciar la jornada diaria (horario de las 7 a.m.). En este sentido, la gran mayoría de los estudiantes consumen su primera comida entre las 8 y 9 a.m. En cambio (María Francisca Cares Gangas, Romina Paz Salgado Hunter, Ignacio Matías Solar Bravo. Concepción, Noviembre de 2017) pudo observar que la población chilena se caracteriza por la mala calidad de la alimentación, presentando un insuficiente

consumo de frutas, verduras, leguminosas, pescados y lácteos, además de un alto consumo de alimentos industrializados, los cuales poseen un excesivo aporte de calorías, grasas, azúcar y sal. En los estudiantes universitarios, la alimentación que frecuentan consumir no cumple con lo establecido en las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud, lo cual explica las cifras ascendentes de malnutrición por exceso en los mismos.

Conclusiones

Según los resultados obtenidos de los estudiantes de la Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca muestran que la mayor parte tienen una alimentación inadecuada por lo que se demuestra que existe un porcentaje significativo donde se puede ver factores muy notables sobre los hábitos alimenticios que no son muy considerados de su diario vivir y que a lo largo puede ser causante de enfermedades como sobre peso, obesidad, diabetes y otros trastornos sobre la alimentación.

Agradecimientos

El presente trabajo va dirigido con una expresión de gratitud:

A toda la población universitaria de la universidad san francisco Xavier de Chuquisaca por apoyarnos en el llenado de nuestras encuestas.

A mis compañeras de trabajo cada uno de ustedes puso lo mejor de sí logrando nuestro objetivo "lo más hermoso del trabajo en equipo es que siempre tienes a otros de tu lado" Carty Margare.

Referencias

1. Dávalos, J. M. Hábitos alimentarios saludables y su legislación en Bolivia. 2016. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-29662016000200015
2. Sánchez-O. M. A., Luna-B. E. De. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*. 2015. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
3. Pérez, M. A. hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios. Bencomo. Barcelona; Trillas. 2015
Recuperado de: <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3027/10521.pdf?sequence=3>
4. Antonella R. et, al. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutr Hosp*. 2015;31(4):1748-1756. Recuperado de: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8399.pdf>
5. Reséndiz B. A. M., Hernández A. S. V., Sierra M. M. A., Torres T. M. Hábitos de alimentación de pacientes con obesidad severa. *Nutrición Hospitalaria*. 2015. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.7692>
6. Sánchez S. P., Violeida, & Aguilar A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*. 2015. Recuperada de: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>
7. Ortiz-P. H., Molina-F. N., Martínez-B. I., Córdova-M. R. Contenido nutricional de los alimentos promovidos por el Canal 5 de la televisión mexicana dirigidos a la población infantil. *Revista chilena de nutrición*. 2015. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000300006>
8. Hernández C. J. D., Rodríguez L. M., Bolaños R. P., Ruiz P. I., & Jáuregui-Lobera I. Hábitos alimentarios, sobrecarga ponderal y autopercepción del peso en el ámbito escolar. *Nutrición Hospitalaria*. 2015. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.3.9351>
9. Olivares, Sonia, Rossi, Natalia, & Bustos, Nelly. (2018)¿Cómo aumentar el consumo de leguminosas en la población Chilena? *Revista chilena de nutrición*. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182018000200045>.
10. Sáenz S., González F., Díaz S. Hábitos y Trastornos Alimenticios asociados a factores Sociodemográficos, Físicos y Conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia. *Rev Clin Med Fam*. 2011;4(3).
Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2011000300003
11. Cares G. M. F., Salgado H. R. P., Solar B. I. M. Conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios de la facultad de ingeniería de la universidad Católica de la Santísima Concepción en septiembre 2017. Recuperado de: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1297/Mar%C3%ADa%20Francisca%20Cares%20Gangas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>