

Hábitos alimentarios en universitarios que cursaron la materia de nutrición

Romo- López Diana Natalie*

Resumen

Introducción: El sobrepeso y obesidad, se relacionan con los hábitos alimentarios, incrementando el riesgo en el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas, lo cual genera gastos de atención elevados. La educación nutricional busca promover el cuidado de la salud por medio de la alimentación y prevenir la aparición de enfermedades. **Objetivo:** Determinar en los universitarios del área de la salud que han cursado la materia de nutrición el Índice de Alimentación Saludable. **Metodología:** Es un estudio observacional, descriptivo y transversal. Se seleccionó una muestra representativa de 136 alumnos que cursaron la materia de nutrición, en quienes se aplicó el cuestionario Evaluación de Hábitos Alimentarios en Universitarios (EHAU). Para el análisis de los resultados se utilizó estadística descriptiva. **Resultados:** El índice de alimentación saludable (IAS) obtenido por la población en general fue: 134; y por carrera fue: enfermería 120, medicina 127.5, estomatología 135, cultura física 137.5 y nutrición 150. Las carreras de Estomatología, Cultura Física y Nutrición tienen un índice saludable. Enfermería y Medicina requieren realizar modificaciones en su alimentación. **Conclusión:** La alimentación es una necesidad primaria y un indicador del nivel de salud; es evidente que los alumnos a pesar de que reciben educación nutricional e identifican las características de una alimentación saludable, no llevan a la práctica estos conocimientos; por lo que es necesario buscar estrategias para mejorar la calidad de la alimentación. **LUX MÉDICA, AÑO 10, NÚMERO 29, ENERO-ABRIL 2015. PP 23-29**

Abstract

Introduction: Overweight and obesity are related to eating habits, increasing the risk of developing chronic degenerative diseases, which generates high costs of health care. Nutritional education seeks to promote health care through diet and prevent the onset of diseases. **Objective:** Determine the healthy eating index in students of health sciences that took the nutrition subject. **Methodology:** Observational, descriptive, cross-sectional study. A representative sample of 136 students who completed the nutrition subject were selected. Evaluation questionnaire Eating Habits in University Students (EHUS) was applied. The results were obtained by descriptive statistics. **Results:** The healthy eating index (HEI) for general population was 134, and for each discipline: 120 nursing, medicine 127.5, 135 dentistry, 137.5 physical culture and 150 nutrition. Dentistry, physical culture and nutrition have a healthy eating index. Nursing and medicine require modifications to their diet. **Conclusion:** Food is a primary need and an indicator of health, it is clear that despite receiving nutritional education not everyone put into practice this knowledge. It is necessary to seek for strategies that improve the quality of their diet. **LUX MÉDICA, AÑO 10, NÚMERO 29, ENERO-ABRIL 2015. PP 23-29**

Palabras clave: hábitos alimentarios, educación nutricional, universitarios del área de la salud.

Key words: eating habits, nutritional education, health sciences students.

* Profesora Investigadora de la carrera de Nutrición del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Fecha de recibido: 21 de enero 2015
Fecha de aceptado: 28 de febrero 2015

Correspondencia: LNC Diana Natalie Romo López. Departamento de Nutrición y cultura Física del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Avenida Universidad Número 940. Ciudad Universitaria Código Postal 20131. Aguascalientes, Ags, México. Teléfono +52(449)9108443. Correo electrónico diana_natalie@hotmail.com

Introducción

El sobrepeso y la obesidad son un problema de salud pública en México, relacionado directamente con los hábitos alimentarios de la población. De acuerdo con la Encuesta de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT 2012) el 70% de los adultos padece algún grado de sobrepeso u obesidad, lo cual es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas; afectando el sistema económico y productivo del país.^{1,2} La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) mencionan que los profesionales del área de la salud son los responsables de fomentar estilos de vida saludables en la población.³

La educación nutricional de acuerdo a Aranceta orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de hábitos alimentarios saludables con la cultura alimentaria, persiguiendo como objetivo un estado nutricional óptimo, disminuir la morbi-mortalidad de enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación.⁴ A pesar de que la alimentación es una necesidad primaria y un indicador del estado de salud, es evidente que hay una carencia en educación nutricional, lo cual se refleja en el estado nutricional de la población.^{1,5}

Un hábito alimentario de acuerdo a Bourgues se conceptualiza como un conjunto de conductas que se repiten y se conservan debido a la satisfacción que generan de manera consciente o no; en relación a la alimentación, entendiendo ésta como proceso que consiste en obtener del entorno alimentos, considerando la disponibilidad y aprendizaje de cada individuo y que está influido por factores socioeconómicos, psicológicos, culturales, religiosos y geográficos.⁶ Maffera⁷ y Ledo-Varela⁸ refieren que la alimentación del universitario del área de la salud no es adecuada, teniendo un consumo de alimentos con abundantes azúcares simples, grasas saturadas, alimentos con alto aporte calórico, consumo elevado de sodio y hábitos alimentarios no adecuados como la omisión de comidas, entre otros.

La formación de hábitos se da generalmente durante las primeras etapas de la vida; sin embargo al ser una conducta, pueden modificarse de acuerdo al conocimiento que se adquiera en el desarrollo, por lo que la educación nutricional apoya a la generación de esas modificaciones, promoviendo hábitos alimentarios correctos.⁹

La educación alimentaria no es el único factor que influye en el aprendizaje de los hábitos alimentarios, si no también entran los factores sociales, culturales y económicos; es posible que el nivel de conocimiento en temas de nutrición y alimentación determine los hábitos alimentarios de manera individual.¹⁰ El efecto de la educación nutricional, por medio de programas educativos sobre los hábitos alimentarios se han observado tanto resultados positivos como nulos.¹¹⁻¹⁴

El ser humano de acuerdo a la teoría educativa del constructivismo se apropia del conocimiento por medio de la interacción y

combinación día a día de aspectos cognitivos, sociales, de comportamiento, afectivos, ambiente y disposiciones internas. Por lo que se habrá generado un aprendizaje significativo en el momento en el que el alumno lo lleve a la práctica por medio del autocuidado y fomento a la salud.¹⁵⁻¹⁷ Suverza menciona que la evaluación de los hábitos alimentarios busca detectar riesgos de salud relacionados con la alimentación, de tal manera que se pueda facilitar una intervención oportuna.¹⁸ El objetivo de la investigación fue conocer el índice de alimentación saludable en los universitarios del área de la salud que han cursado la materia de nutrición.

Material y métodos

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal. El universo, estuvo conformado por 207 alumnos del área de la salud que cursaron la materia de nutrición, en el semestre enero-junio 2014. Se obtuvo una muestra representativa de 136 alumnos, con un margen de error de 5% y un nivel de confianza del 95%. Se desarrolló el cuestionario Evaluación de Hábitos Alimentarios en Universitarios (EHAU) en modalidad electrónica en línea, que estuvo conformado por enunciados relacionados con la frecuencia de consumo de alimen-

tos, los cuales se respondieron de acuerdo a una escala de Likert.

La asignación de puntaje a cada enunciado sirvió para determinar el Índice de Alimentación Saludable en Universitarios (IASU). La clasificación del IASU se realizó de acuerdo a la puntuación total y se dividió en tres categorías, quedando de la siguiente manera: 0-67 poco saludable (hábitos alimentarios malos), 68-134 necesita cambios (hábitos alimentarios regulares) y de 135-200 como saludable (hábitos alimentarios saludables). Para el análisis de datos se utilizó estadística descriptiva.

Resultados

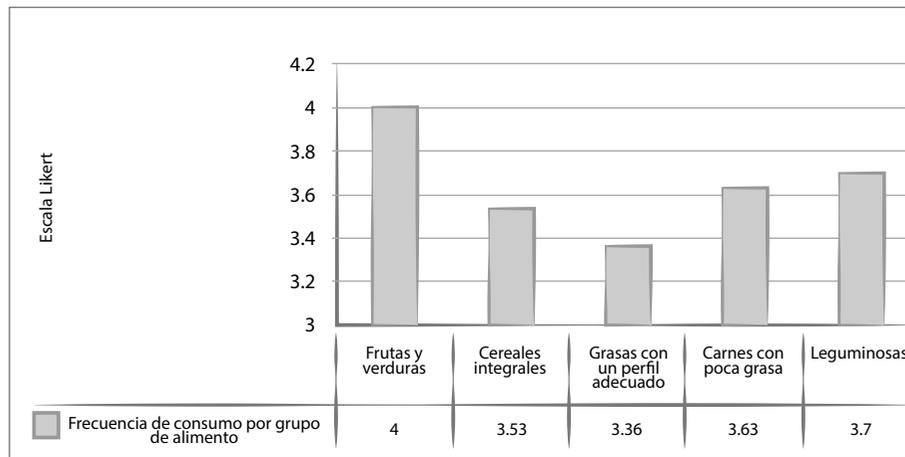
La edad promedio de los 136 universitarios incluidos fue de 20 ± 1.9 años. La distribución de participación por género fue 59% femenino y 41% masculino. La colaboración por carrera fue Cultura Física con un 18.5%, Enfermería con un 22.3%, Estomatología con un 23.7%, Nutrición con un 18.5% y Medicina con un 17%.

Al evaluar los hábitos alimentarios encontramos que el 28% de los universitarios que cursaron la materia no desayunan antes de iniciar sus actividades académicas o laborales y el 72% sí lo realiza. Las razones por las que no desayunan fueron 74% por falta de tiempo, 18% porque no acostumbra y 3% por falta de apetito. De

acuerdo al número de comidas el 71% realiza entre 3 (34%) y 4 (37%) tiempos de comidas, seguido con 14% quienes consumen 5 tiempos de comida, el 11% realiza 2 comidas y únicamente el 4% hace más de cinco comidas. El momento en que se consumen mayor cantidad de alimentos en el día es la comida con 58%, seguido del desayuno con 21%, el 11% destina mayor cantidad de comida al almuerzo y el 10% a la cena.

En la figura 1 se agruparon los alimentos que se deben consumir para tener una alimentación saludable, el consumo de frutas en promedio fue de 2 a 5 veces por semana, el consumo de cereales integrales de 2 a 5 veces por semana, el de grasas con un

perfil adecuado una vez a la semana, el de carnes con poca grasa de 2 a 5 veces por semana y el de leguminosas de 2 a 5 veces por semana.



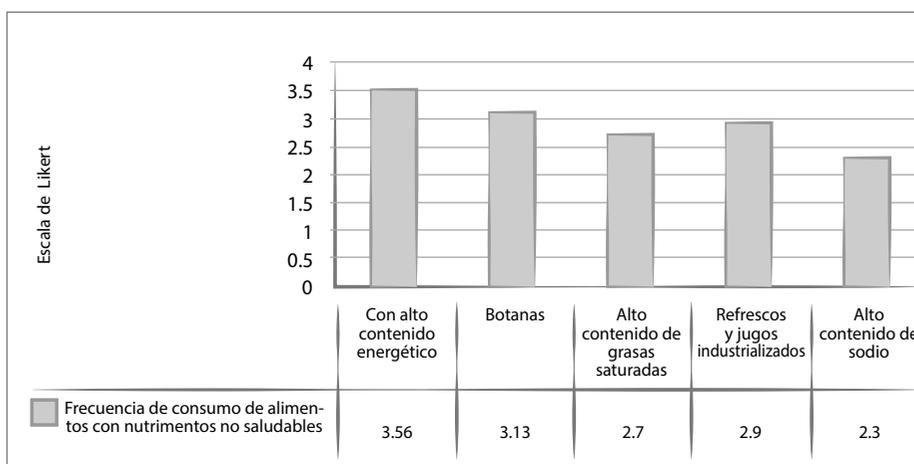
n=136 alumnos

Escala Likert: 1-Nunca 2-Una vez al mes 3-Una vez a la semana 4-Entre 2 y 5 veces a la semana 5-Diario

Figura 1. Hábitos alimentarios. Frecuencia de consumo por grupo de alimentos con nutrientes saludables

En la figura 2 se agruparon los alimentos que contienen nutrientes no recomendados, debido a su efecto dañino en el organismo de las personas que los consumen, de acuerdo a lo mencionado en el cuestionario aplicado, el promedio de consumo de los alimentos con alto contenido calórico

se consumen de 2 a 5 veces por semana, las botanas se consumen una vez a la semana, los alimentos con alto contenido de grasas saturadas una vez a la semana, los refrescos y jugos industrializados también una vez a la semana y los alimentos de alto contenido en sodio una vez al mes.



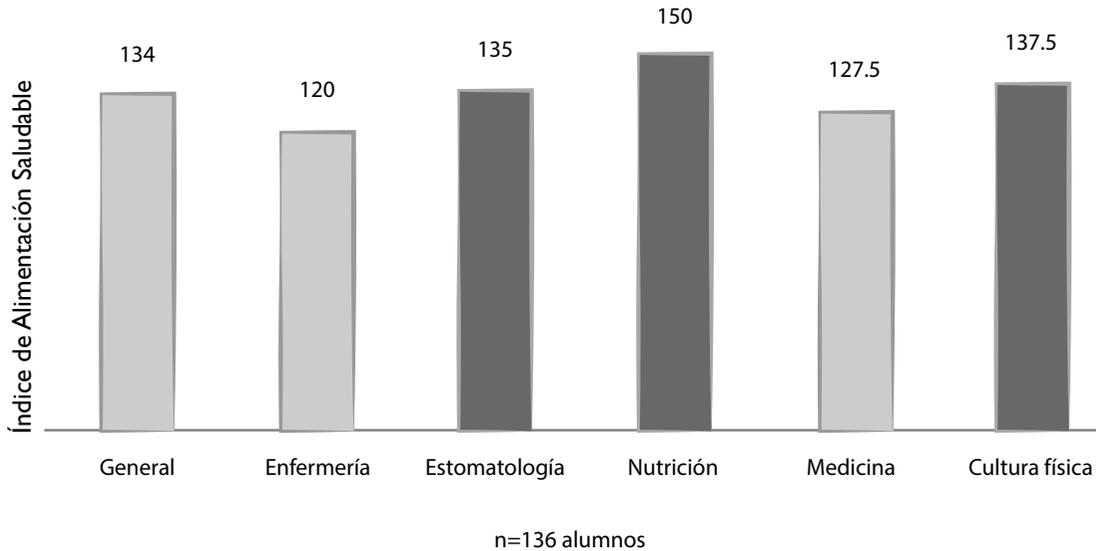
n=136 alumnos

Escala Likert: 1-Nunca 2-Una vez al mes 3-Una vez a la semana 4-Entre 2 y 5 veces a la semana 5-Diario

Figura 2. Hábitos alimentarios. Frecuencia de consumo por grupo de alimentos con nutrientes no saludables.

Con los datos recolectados se determinó el IASU de la población general y de cada una de las carreras que incluyen la materia de nutrición. En la figura 3 se muestra el puntaje obtenido en el IASU. La población general requiere realiza modificaciones en

su alimentación. Estomatología, cultura física y nutrición tienen un índice de alimentación saludable. Enfermería y medicina requieren realizar modificaciones en su alimentación.



Interpretación IASU: 0-67 poco saludable (hábitos alimentarios malos), 68-134 necesita cambios (hábitos alimentarios regulares) y de 135-200 como saludable (hábitos alimentarios saludables)

Figura 3. Hábitos alimentarios. Índice de Alimentación Saludable en Universitarios.

Discusión

Gómez y Salazar encontraron en la Universidad Veracruzana que las facultades de Enfermería, Medicina y Odontología perciben sus hábitos alimentarios como regulares;¹⁹ dato similar al encontrado ya que el 59% considera que tiene hábitos regulares, el 25% los considera buenos, el 14% los considera malos y el 2% los considera muy buenos.

Generalmente el universitario es consciente de que las características de su alimentación no son del todo correctas y como lo describen algunos expertos en donde se menciona que es muy común que salte comidas, tenga periodos de ayuno prolongados, realice comidas con prisa e incluso realicen actividades al mismo

tiempo, como comer y estudiar; lo preocupante es que el universitario justifica esas conductas debido a que sus horarios de estudio complican sus tiempos de comida y que posiblemente una vez que terminen con sus estudios no volverán a realizar este tipo de conductas alimentarias, sin embargo como bien lo mencionó Wardle un hábito alimentario requiere de 66 días para que se convierta en una acción automatizada, el universitario en promedio estaría repitiendo estas conductas al menos 4 años, si es un alumno regular, por lo que muy probablemente muchas de las conductas relacionadas con su alimentación formen hábitos alimentarios perdurables.^{11,12,19,20}

El desayuno de acuerdo a Servín en Téllez 2010, es el tiempo de comida más importante, ya que provee los nutrimentos y la energía necesaria para iniciar y realizar las actividades físicas e intelectuales. En esta investigación los universitarios que desayunan antes de iniciar actividades son el 72% y el 28% no lo hace, dato muy similar al encontrado por Saad en 2007 donde el 75% sí desayuna y el 25% no lo hace. La formación de este hábito generalmente es en la infancia, sin embargo el acceso a la universidad es un momento crucial en el que se pueden modificar los hábitos alimentarios debido a los horarios, el nivel de estrés y carga a la que están sometidos; pero de repetir estas conductas erróneas posiblemente se establezcan de por vida, llevándolos a desarrollar enfermedades como el sobrepeso, la obesidad y enfermedades crónico degenerativas no trasmisibles.^{21, 22}

El resultado obtenido en el IASU es comparable al encontrado en la Universidad de Castilla de España, por Cervera en 2013 donde el 80% de la población universitaria se encontraba en una situación en la que era necesario realizar cambios en su forma de alimentarse, sin embargo la proporción de estudiantes que requieren un cambio es menor ya que únicamente dos (Enfermería y Medicina) de las cinco carreras obtuvieron dicho resultado en que fuera necesario realizar cambios en su forma de alimentarse.²³

Sí bien la educación nutricional influye, no es el único factor que determina la manera de alimentarse de las personas; posiblemente el nivel de conocimiento pueda o no tener influencia, en esta investigación se pudo observar que los universitarios de la carrera de nutrición tienen mejores hábitos, sin embargo es claro que es su área de especialización, y por lo tanto la motivación también varíe de una carrera a otra.

Conclusión

La generación de aprendizajes significativos no se presenta en los alumnos que cursan la materia de nutrición, ya que no hay un autocuidado en su alimentación; las posibles causas de este resultado son como que la alimentación es un proceso complejo en el que intervienen infinidad de factores como geográficos, psicológicos, culturales, religiosos, la disponibilidad, el aspecto afectivo, los gustos y creencias, entre otros, que afectan las decisiones que realiza el ser humano al momento de seleccionar alimentos. De acuerdo a nuestros resultados, es conveniente que se apoye a los estudiantes para que modifique su alimentación hacia una saludable.

Bibliografía

1. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 [Internet] (Consultado 2014 Junio 15) Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
2. Casanueva, E. Kaufer, M. Pérez, A. y Arroyo, P. Nutriología médica. 3ra edición. México. Editorial médica panamericana. Pág. 822. 2008
3. Organización Mundial de la Salud. Capítulo 38: Fomento de dietas y estilos de vida saludables. [Internet] (Consultado 2014 Marzo 16) Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s16.htm#TopOfPage>
4. Aranceta, Javier. Nutrición comunitaria. 2nda edición. España. Editorial Masson. Pág. 284. 2001
5. Brown, Judith E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 5ta edición. Stamford. Mc-Graw Hill. Pág. 408. 2014

6. Bourgues, Héctor. Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de nutrición. 1990; 13:17-32
7. Maffera, Julieta. ¿Cómo se alimentan los estudiantes universitarios? Edición uncuyo la publicación digital de la universidad. 6 Mayo 2011 [Internet] (Consultado 2014 Marzo 1) Disponible en: <http://www.edicionuncuyo.com/dieta-universitaria>
8. Ledo-Varela, Ma. T. De Luis Román, D. A. González-Sagrado, M. Izaola Jauregui, O. Conde Vicente, R. Aller de la Fuente, R. Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. Nutrición Hospitalaria. 2011; 26: 814-818
9. Cervera, P. Clapés, J. Rigolfas, R. Alimentación y dietoterapia. 4ta edición España. McGraw-Hill Interamericana. pág. 280. 2004
10. Contreras, P. Camacho, E. Ibarra, M. Ramón, R. Escoto, M. Pereira, C y Munguía, L. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Revista digital universitaria. 2013; 14:1-15
11. Vidal, M; Díaz, A; Jiménez, C y Quejigo, J. Modificación de ciertas actitudes frente a la alimentación en estudiantes de enfermería tras cursar la asignatura de nutrición y dietética. Revista de Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. 2012; 32: 48-58
12. Rivera, María. Hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Revista Cubana de Salud Pública. 2006; 32: 0-0
13. Romero Hernández, Edith. Promoción de estilos de vida saludables en estudiantes de la facultad de Nutrición Xalapa de la Universidad Veracruzana. [Tesis de pregrado] Universidad Veracruzana; 2013
14. Montero, A. Úbeda, N. y García, A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Revista nutrición hospitalaria. 2006; 21:466-473
15. Carranza, Alba Irene. El constructivismo como estrategia educativa: formación profesional en enfermería. Enfermería en Costa Rica. 2005; 15-22
16. Díaz Barriga, Frida. Hernández Rojas, Gerardo. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista. 1ra. Edición. México. Mc-Graw Hill. Pág. 405. 2010
17. Mecalco Herrera, Cecilia. Formación de estudiantes universitarios como promotores de salud, bajo un enfoque constructivista. [Internet] (Consultado 2014 Junio 15) Disponible en: http://www.paho.org/saludyuniversidades/index.php?option=com_content&view=article&id=37&Itemid=59&lang=es
18. Suverza, A y Haua, K. El abcd de la evaluación del estado de nutrición. 1era. edición. México. Mc-Graw Hill. pp. 332. 2010
19. Gómez, J y Salazar, N. Hábitos alimenticios en universitarios de Ciencias de la Salud de Minatitlán, Veracruz. [Tesis de pregrado] pp. 39. 2010
20. Lally, P. Jaarsveld, C. y Walden, J. How are habits formed: modeling habit formation in the real world? European Journal of Social Psychology. 2010;40: 998-1009
21. Servín Rodas, María del Carmen. Téllez Villagómez, M. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 1era. edición. México. Manual Moderno pp.332.
22. Saad, c. Ibáñez, E. León, C. Colmenares, C. Vega, N y Díaz, Y. Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque, durante su proceso de formación académica. Revista Colombiana de Enfermería. 2007; 3: 51-60
23. Cervera, F. Serrano, R. Vico, C. Milla, M. García, M. Hábitos alimentarios y evaluación del estado nutricional en una población universitaria. Revista Nutrición Hospitalaria. 2013; 28: 438-446