

Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios

Eating habits in university students

Alfredo José Pipa-Carhuapoma ^{1,a}, Vania Yulisa Abanto-Castro ^{1,b}, Lucia Angélica Guerra-Pizango ^{1,b}, Julio Santiago Cortez-García ^{1,b}, Katherine Mercedes García-Avilez ^{1,b}, Nora Johana Hijar-Rivera ^{1,b}

¹ Universidad de Ciencias y Humanidades. Lima, Perú.

^a Tecnólogo Médico, Magister en Ciencias de la Educación, Doctor en Ciencias de la Educación.

^b Estudiante de Enfermería

Información del artículo

Citar como: Pipa-Carhuapoma AJ, Abanto-Castro VY, Guerra-Pizango LA, Cortez-García JS, García-Avilez KM, Hijar-Rivera NJ. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. *Health Care & Global Health*. 2022;6(2):87-89.

DOI: 10.22258/hgh.2022.62.138

Autor correspondiente

Alfredo José Pipa-Carhuapoma
Email: apipa@uch.edu.pe
Dirección: Av. Universitaria 5175, Los Olivos 15304. Lima, Perú.
Teléfono: +51 951769081

Historial del artículo

Recibido: 08/12/2022
Aprobado: 15/12/2022
En línea: 20/12/2022

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de interés

Declaran no tener conflictos de interés.

Resumen

El objetivo del estudio fue determinar los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte. Estudio fue descriptivo transversal. El 93,1% de la muestra presentó hábitos alimentarios inadecuados. No hubo diferencias significativas respecto a la edad y sexo de los participantes.

Palabras clave: Conducta alimentaria, estudiantes de enfermería, Perú (Fuente: DeCS, BIREME)

Abstract

The objective of the study was to determine the eating habits of students at a private university in northern Lima. The study was a cross-sectional descriptive study. A total of 93.1% of the sample presented inadequate eating habits. There were no significant differences with respect to age and sex of the participants.

Keywords: Feeding behavior; Students, Nursing; Peru (Source: MeSH, NLM)

Introducción

Los hábitos alimentarios son las prácticas que determinan, cómo la persona o grupos escogen, preparan y consumen alimentos, contribuidos por la accesibilidad y su educación alimenticia ⁽¹⁾. A nivel mundial, alrededor de 690 millones de personas (8,9%) estaban subalimentadas; malnutrición, desnutrición o hambre ⁽²⁾. Por otra parte, el 79 % (1900 millones) de las personas de ambos sexos tenían sobrepeso y el 26% (650 millones) presentaban obesidad ⁽¹⁾. En la Región de las Américas, el 58 % de los habitantes vive con sobrepeso y obesidad, siendo Chile (63%), México (64 %) y Bahamas (69%) los que mayor porcentaje poseen ⁽³⁾. Entre los estudiantes universitarios chilenos, el 75% de estudiantes tiene una alimentación no saludable, con mayor prevalencia en el rango etario entre 17-20 años ⁽⁴⁾. En el Perú, en el 2019, el 42,4% de los jóvenes y el 23,9% de los adolescentes padecían sobrepeso y obesidad ⁽⁵⁾. Más del 60% de los peruanos mayores de 15 años sufren desbalance energético corporal por malos hábitos alimentarios ⁽⁶⁾.

La etapa universitaria se caracteriza por ser un campo de alta vulnerabilidad del hábito alimentario, debido a los notorios cambios que se experimenta en los horarios de comida, por ello, el objetivo del estudio fue determinar los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad de Lima Norte.



Métodos

Estudio de enfoque cuantitativo, transversal y descriptivo realizado el 2021. La muestra estuvo conformada por estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, que cursaban el primer ciclo académico en el segundo semestre del 2021. La muestra fue no probabilística.

La variable de estudio fueron los hábitos alimentarios considerados como las prácticas constantes relacionadas a las preferencias por las cuales se elige un alimento ⁽⁷⁾. Se utilizó el cuestionario de hábitos alimentarios en universitarios adaptado y validado por Puente ⁽⁷⁾, el cual es una adaptación del cuestionario de hábitos alimentarios de Ferro y Maguiña ⁽⁸⁾.

El instrumento está compuesto por 35 preguntas y 4 sub preguntas, teniendo un puntaje máximo de 64. Se valorará como "Hábitos alimentarios adecuados" a un puntaje mayor igual a 51 puntos y tener al menos 2 respuestas "adecuadas" sobre el consumo semanal de comidas principales y "Hábitos alimentarios inadecuados" a un puntaje menor a 51 puntos y un consumo "inadecuado" de comidas principales a la semana ⁽⁷⁾.

En el presente estudio se tomaron en cuenta los principios éticos en la investigación. Cada participante otorgó el consentimiento informado.

Resultados

En el estudio participaron 72 estudiantes. De la muestra, el 93,1% (n=67) presentó hábitos alimentarios inadecuados y solo el 6,9% (n=5) de los estudiantes presentó hábitos alimentarios adecuados. No hubo diferencias de los hábitos alimentarios respecto a la edad y sexo de los participantes (p>0,05) (Gráfico1).

El 38,9% (n=28) desayuna solo, el 44,4% (n=32) desayuna en compañía con su familia y el 17,7% (n=12) con otros acompañantes. El 40,3% (n=29) de estudiantes no consume alimentos a media mañana y el 8,3% (n=6) consume snacks y/o galletas. El 34,7% (n=25) de estudiantes no consume alimentos a media tarde y el 19,4% (n=14) consume snack y/o galletas. El 47,2% (n=34) de estudiantes no cena diariamente. Dentro de lo inadecuado, el 12,5% (n=9) consume carne más de dos veces a la semana, el 31,9% (n=23) consume carne de uno a dos veces por mes y el 8,3% (n=6) no consume carne. El 6,9% (n=5) de estudiantes nunca consume carne de cerdo y el 54,2% (n=39) consume máximo dos veces al mes. El 36,1% (n=26) de estudiantes agrega diariamente sal a las comidas preparadas, el 19,4% (n=14) le agrega sal a sus comidas de manera interdiaria y sólo el 9,7% (n=7) lo hace de una a dos veces a la semana. El 40,3% (n=29) de estudiantes toma su desayuno en menos de 10 minutos (Tabla 1).

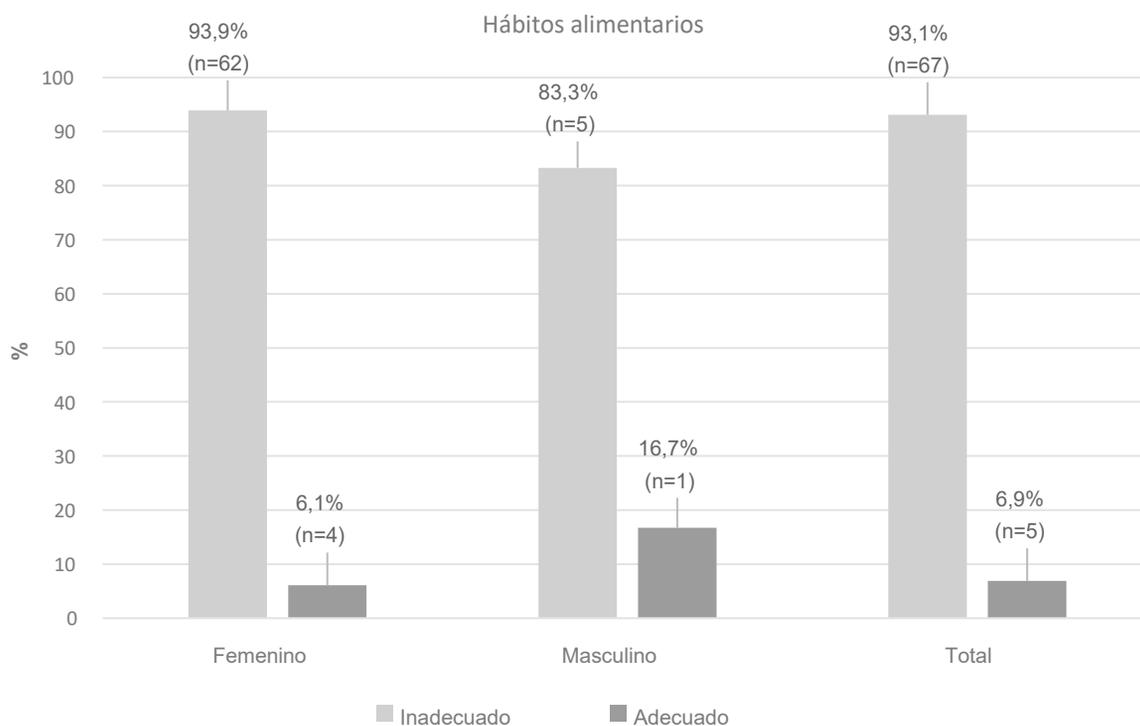


Gráfico 1. Hábitos alimentarios según el sexo de los estudiantes de enfermería, 2021.

Tabla 1. Tipo de hábitos de los estudiantes de enfermería, 2021.

Características destacadas	Hábitos alimentarios			
	Inadecuado		Adecuado	
Total=72	n	%	n	%
Compañía durante el consumo de desayuno	28	38,9	44	61,1
Consumo de media mañana	35	48,6	37	51,4
Consumo de media tarde	39	54,1	33	45,9
Frecuencia de la cena	34	47,2	38	52,8
Frecuencia de consumo de carne de res	38	52,7	34	47,2
Frecuencia de consumo de carne de cerdo	49	68,1	23	31,9
Hábito de agregar sal a las comidas	54	75	18	25
Duración del desayuno	29	40,3	43	59,7

Discusión

En el presente estudio se encontró una alta frecuencia de hábitos alimentarios inadecuados, sin diferencias significativas según la edad y el sexo. Los hallazgos del presente estudio son concordantes con la literatura, que menciona que la prevalencia de alimentación no saludable es superior al 80%, y los inadecuados hábitos alimentarios inadecuados es más frecuente, aumentan en mujeres (84,8%) en las mujeres (9). En un estudio similar se menciona la inexistencia de diferencias significativas entre los grupos avanzados y senior en cuanto a los hábitos

alimentarios (10). Entre los estudiantes universitarios, también se destaca el bajo consumo de frutas (<20 %), verduras (42 %) y agua (46 %), junto con una baja prevalencia de conductas saludables/responsables, como evitar alimentos azucarados (36 %) o embutidos (38 %) y revisar los etiquetados nutricionales(37 %)(4).

En conclusión, los estudiantes del primer ciclo de enfermería tienen una alta frecuencia de hábitos alimentarios inadecuados. En este escenario es esencial promover los hábitos saludables enfocados en la alimentación y fomentar la investigación con el objetivo de contribuir en la prevención de las principales enfermedades no transmisibles.

Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud. OMS: Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva n°31 [Internet]. 2021, [Citado 20 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Organización Mundial de la Salud. Objetivos de desarrollo sostenible – objetivo 2: Poner fin al hambre. [Internet]. 2017, [citado 20 de noviembre del 2022]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/hunger/>
3. Organización Panamericana de la Salud. Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití [Internet]. OPS; 2020 [citado 20 de noviembre del 2022]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-america-caribbean-except-haiti&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
4. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso-Pantoja C. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspectivas en Nutrición Humana* [Internet]. 2021; 23(1): 27-38. Disponible en: <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>.
5. Vignato – Repanich A, Romero M. Hábitos alimentarios de ingresantes a la carrera de Licenciatura en Nutrición de una Universidad Argentina. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria* [Internet]. 2022; 28(1): 1-10.
6. Organización de Naciones Unidas por la Alimentación y la Agricultura. *Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe* [Internet]. Quebec: FAO 2020; [citado 20 de noviembre del 2022]. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46914/1/cb2536_es.pdf
7. Puente Villena DA. Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016 [TESIS]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina E.A.P de Nutrición, [citado 08 de noviembre del 2021]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6374/Puente_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=yhttps://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6374/Puente_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Ferro R, Maguñá V, Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una Universidad Pública según área de estudio, 2012 [TESIS]. Lima, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina [citado 08 de noviembre del 2021]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1123/Ferro_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Ramón-Arhués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, Guerrero Portillo S, Saéz Guinoa M. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2019;36(6):1339-1345. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>.
10. Green G. Nursing Students' Eating Habits, Subjective, and Mediterranean Nutrition Knowledge During the COVID-19 Pandemic. *SAGE Open Nursing*. 2021;7. Disponible en doi:10.1177/23779608211038209