

Investigación

Medwave 2013 Mar;13(2):e5638 doi: 10.5867/medwave.2013.02.5638

Estudio cualitativo sobre la percepción de estudiantes universitarios sobre horario de almuerzo

Qualitative study on college student's perceptions on lunch

Autores: Carlos Doepping M.⁽¹⁾, Carolina Zuñiga B.⁽¹⁾, Claudia Troncoso P.⁽²⁾

Filiación:

⁽¹⁾Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile

⁽²⁾Departamento de Clínica y Preclínica, Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile

E-mail: cedoepping@nutricion.ucsc.cl

Citación: Doepping C, Zuñiga C, Troncoso C. Qualitative study on college student's perceptions on lunch. *Medwave* 2013 Mar;13(2):e5638 doi: 10.5867/medwave.2013.02.5638

Número de artículo: 5638

Fecha de envío: 21/11/2012

Fecha de aceptación: 31/1/2013

Fecha de publicación: 1/3/2013

Origen: no solicitado

Tipo de revisión: con revisión externa por 2 revisores, a doble ciego

Palabras clave: eating habits, university students, lunch

Resumen

Introducción: La alimentación saludable permite el óptimo crecimiento y desarrollo del individuo. Una dieta sana es el resultado de la combinación adecuada de macro y micronutrientes, la cual debe ser suficiente, moderada, equilibrada y variada. La dieta puede ser modificada a través del transcurso de la vida, considerándose el acceso a la universidad un momento crucial para el fortalecimiento de los hábitos alimentarios. **Metodología:** el objetivo de esta investigación es interpretar la percepción que poseen los estudiantes universitarios sobre el horario de almuerzo. Para obtener resultados se utilizó un diseño cualitativo con enfoque fenomenológico. La recolección de datos se realizó a través de una encuesta semiestructurada. Se entrevistó a 15 estudiantes que cumplían con los criterios de selección de la investigación. Los resultados fueron analizados por los investigadores principales mediante análisis de contenido. **Resultados:** los entrevistados identifican el almuerzo como uno de los principales horarios de comida y que su práctica habitual contribuye a la mejora de los hábitos alimentarios. Los entrevistados refieren que una de las principales causas para no cumplir con este horario de alimentación es la falta de tiempo debido a la carga académica. **Conclusión:** se concluye que los estudiantes perciben que es importante realizar el horario de almuerzo a diario, sin embargo declaran no consumir almuerzo durante gran parte de la semana académica.

Abstract

Introduction. A healthy diet leads to optimal growth and development of the individual. A healthy diet is the result of the right combination of macro and micronutrients, which should be sufficient, moderate, balanced and varied. Diet can be modified through the course of life, while the university period is a crucial time to strengthen proper food habits. **Methods.** The purpose of this investigation is to interpret the perception that college students have about lunchtime. A qualitative design with a phenomenological approach was used. Data collection was conducted through a structured survey. We interviewed 15 students who met the selection criteria. The results were analyzed by the principal investigators using content analysis. **Results.** Respondents pointed out that lunch is one of the main meals and that a regular lunchtime helps to improve eating habits. Respondents report that one of the main causes for not complying with this feeding schedule is the lack of time due to academic burden. **Conclusion.** This study concludes that students perceive daily lunchtime to be important and yet claim that during much of the academic week they skip this meal.

Introducción

Una alimentación saludable es aquella que permite el crecimiento y desarrollo del individuo. Esto, sumado al consumo suficiente de todos los nutrientes, es indispensable para el adecuado funcionamiento del organismo, lo cual es de suma importancia en el grupo de adultos jóvenes¹⁻².

Una dieta sana es la combinación adecuada de energía y nutrientes, la que debe ser suficiente, moderada, equilibrada y variada³⁻⁴. La alimentación de la población adulta en Chile normalmente se encuentra distribuida en distintos horarios durante el día, entre los cuales se identifican principalmente desayuno, almuerzo y una colación por la tarde. En algunas ocasiones esta última se cambia por la cena⁵.

El acceso a la universidad de la población adulto-joven se puede considerar como un momento crucial en el que se modifican los hábitos alimentarios. Gran parte de estos hábitos se mantienen en la edad adulta, con el consiguiente efecto sobre la salud⁶. Ello se ve reflejado en los datos arrojados por la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 realizada por el Ministerio de Salud de Chile, donde el 11% de la población entre 15 y 24 años presenta obesidad, cifras que se mantienen y aumentan a un 23% de la población entre 25 y 44 años⁷.

El estilo de vida de los adultos jóvenes está sujeto a una serie de cambios, los cuales se ven afectados por factores psicológicos, sociales, culturales y económicos. Estos factores los vuelven vulnerables y los influyen para incorporar hábitos alimentarios y modelos dietéticos poco saludables, lo que puede llegar a desencadenar la presencia de patologías crónicas no transmisibles en el futuro^{5,8-10}. Este escenario, sumado a una baja actividad física, puede afectar el estado nutricional de esta población, debido a que es un grupo especialmente vulnerable y con altos factores de riesgo para padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Además, no hay que perder de vista que los referidos factores son susceptibles de modificarse⁶.

Por estas consideraciones la investigación se centró en interpretar la percepción que poseen los estudiantes de la Universidad Católica de la Santísima Concepción sobre el horario de alimentación correspondiente al almuerzo, siendo este el objetivo principal de la investigación.

Métodos

En esta investigación se utilizó un diseño cualitativo con enfoque fenomenológico. Los sujetos de investigación fueron estudiantes de nivel superior del Campus San Andrés de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, ubicado en la ciudad de Concepción, Chile. Para ser partícipes de la investigación los entrevistados debían cumplir con los siguientes criterios de selección: ser estudiantes regulares de alguna carrera impartida en dicho campus, además de poseer una edad superior a los 18 años y menor a 28 años. Junto con esto debían completar y firmar un consentimiento informado, el que

consistía en darles a conocer los objetivos y metodología de la investigación. Esto último fue el procedimiento en que se controlaron los aspectos éticos de esta investigación.

El tamaño de la muestra se definió a través del punto de saturación. Éste hace alusión a que cuando las respuestas empiezan a coincidir entre los entrevistados se determina el tamaño muestral, completándose la investigación con 15 entrevistas¹¹. La entrevista fue realizada a ocho hombres y siete mujeres, con un promedio de ejecución por cada una de ellas de tres minutos y siete segundos. (ver Anexo)

La recopilación de la información se obtuvo a través de entrevista individual semiestructurada, la que fue validada con anterioridad por juicio de expertos: académicos de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción. En ella se profundizó sobre los objetivos de la investigación, los que consideraron la percepción de los estudiantes respecto a la importancia del horario de almuerzo; hábito y horario en que se realiza dicho servicio, además de la influencia de la institución académica en este horario de alimentación.

Las entrevistas fueron realizadas y estudiadas por los investigadores principales utilizando la técnica de análisis de contenido. La información se recopiló a través de la grabación de audio de las entrevistas, realizadas por investigadores principales en condiciones estándar. Las respuestas fueron separadas por objetivos para su posterior análisis. La invitación a participar en el estudio fue voluntaria. Los estudiantes que cumplían con los criterios de selección y firmaron el consentimiento informado, fueron entrevistados en dependencias de la universidad por los investigadores principales.

Resultados

1. Percepción sobre la importancia del servicio de almuerzo

Gran parte de los entrevistados refiere que el almuerzo es una de las principales comidas que proporciona una cantidad importante de energía para llevar a cabo las actividades dentro del día.

"Es la principal comida de un ser humano. Sin almuerzo no tendríamos energía para poder caminar, estudiar o realizar actividad física". [Entrevista N° 15].

Para la totalidad de los estudiantes es importante que el horario de almuerzo tenga un tiempo definido dentro del día, basándose en que respetar los horarios de las diferentes comidas del día ayudará a establecer hábitos de alimentación, previniendo así algún tipo de desorden alimentario.

"Porque te crea un hábito de alimentación y andas con energía todo el día". [Entrevista N° 3].

2. Percepción de horarios y composición habitual del almuerzo

La mayor parte de los entrevistados menciona no presentar horarios definidos para almorzar. Sus argumentos son la falta de tiempo por motivos personales y la carga académica, ya que muchas veces se encuentra establecida en el horario que cuentan para realizar dicha comida.

"Por temas académicos a veces es muy complicado. El tema (es) de la (planificación de la) universidad, que a veces son ocho horas de corrido de estar estudiando y no (puedo) almorzar como corresponde". [Entrevista N° 2].

Los estudiantes señalan que la composición habitual de su almuerzo debe ser variada, conteniendo un plato de fondo con porciones moderadas de carbohidratos y proteínas, evitando alimentos de alta densidad energética. También hacen referencia a la importancia de considerar las ensaladas y alimentos ricos en fibra dentro de la planificación de un almuerzo. La composición real de dicho servicio en los entrevistados presenta como característica principal el plato de fondo, que está compuesto por alimentos ricos en proteínas, altos en carbohidratos, además de la ensalada. En algunos de los casos acompañan el almuerzo con algún tipo de líquido, junto con el pan o la entrada.

"Habitualmente consumo pastas, puré o arroz con carne". [Plato de fondo, entrevista N° 7].

Es importante mencionar que el análisis de este objetivo está basado en las veces que los alumnos consumen un almuerzo como tal, ya que la mayoría mencionó que dentro de la semana en la universidad se limitan a consumir algún tipo de snack o alimentos de alta densidad energética en este horario.

"Normalmente puede ser una galleta o a veces traigo almuerzo". [Entrevista N° 1].

3. Percepción sobre la influencia de la institución académica en los horarios de almuerzo

Los alumnos expresan que la institución académica ejerce una influencia negativa sobre los horarios de almuerzo, debido a la inexistencia de un tiempo establecido para consumir dicha comida. A la vez refieren estar interesados en que la universidad reinstaure una franja horaria en la que los estudiantes puedan almorzar, porque consideran que dicho horario contribuiría a establecer y ordenar sus hábitos alimentarios. También consideran que el no almorzar dentro de los días de la semana, afecta su rendimiento académico.

"Porque así se estaría dando las comidas en sus horarios. Como en la pregunta anterior, es importante establecer horarios de comida". [Entrevista N° 6].

4. Percepción de mejora en su almuerzo

La mayoría de los entrevistados manifiesta conformidad con la composición habitual de su almuerzo, debido a que

responde a las expectativas que poseen en cuanto a la estructura de este horario de alimentación. La percepción que tienen los entrevistados es que dicho horario de alimentación les proporciona los nutrientes necesarios para su organismo. La conformidad manifestada por los entrevistados está relacionada a la posibilidad que tienen para realizarlo, ya que indican que por carencia de tiempo, dinero u otro factor, no lo pueden llevar a cabo todos los días como les gustaría.

"Sí, porque quedo satisfecho. Consumo lo que mi cuerpo necesita". [Entrevista N° 2].

Los entrevistados se encuentran conformes con la calidad de su almuerzo, aún cuando mencionan que se podría mejorar. Dicha conformidad se debe al intento que éstos realizan para que su almuerzo sea lo más equilibrado posible en cuanto a los alimentos que lo componen, presentando alimentos ricos en fibra, evitando una excesiva ingesta de carbohidratos y energía de acuerdo a los conocimientos que poseen. Los estudiantes señalan conformidad con el servicio de almuerzo realizado en sus hogares, debido a una mayor disponibilidad de tiempo y variedad en la elaboración de sus almuerzos.

"No siempre, porque depende de cuando yo puedo almorzar bien. (Esto) es el fin de semana, en mi casa". [Entrevista N° 1].

En el caso de los entrevistados que aludían no conformidad con la calidad y composición de sus almuerzos, mencionan la posibilidad de mejorar dicha comida presentando mayor variedad en los alimentos que lo componen.

Discusión

Un gran número de investigaciones identifican que los estudiantes universitarios presentan una alimentación que no es adecuada en calidad y/o cantidad, lo que favorecería la presencia de malnutrición por exceso en este grupo humano^{9,12-14}.

En este estudio se quiso profundizar en la alimentación de estos adultos jóvenes, indagando en el por qué los estudiantes no cumplen con los horarios de alimentación de forma adecuada, específicamente en el horario de almuerzo. En el estudio los alumnos refieren que este horario de alimentación es uno de los más importantes y proporciona una cantidad significativa de energía para llevar a cabo las actividades dentro del día. No obstante, este hecho no se ve reflejado en la práctica, ya que usualmente afirman presentar una carga académica concentrada en el horario destinado al almuerzo. Esta razón también es identificada en los resultados de otra investigación en este grupo etario, donde la falta de disponibilidad de tiempo debido a la carga académica es uno de los principales factores que los estudiantes identifican para no desarrollar una alimentación saludable¹⁵.

También indican poseer la costumbre de ingerir alimentos de alta densidad energética, debido a su bajo costo, al

menor tiempo de preparación que estos demandan y a la baja oferta de alimentos saludables que presta la universidad. Esto se contrasta con resultados de estudios realizados en el país, donde los aportes nutritivos cubren parcialmente sus requerimientos y se presenta un elevado consumo de alimentos de alta densidad energética^{16,17}.

Gran parte de los entrevistados menciona tener conformidad con la composición de su almuerzo, cuando tienen la oportunidad de realizarlo. Normalmente esto se da los fines de semana, en el caso de los estudiantes que viven fuera de la ciudad donde se emplaza la universidad, o en los días que asisten a sus casas donde el almuerzo es realizado por la persona a cargo del hogar.

Los estudiantes mencionan tener una baja ingesta de frutas y verduras, a pesar del intento por consumir este tipo de alimentos. Ello se ve reflejado al momento de consultar por la estructura habitual que posee su almuerzo, ya que pocos refieren consumir ensalada o fruta natural como una alternativa de postre. Esta situación coincide con resultados de estudios en que se muestra un reducido consumo de frutas, verduras y lácteos¹⁸⁻²².

Una fortaleza que presentó esta investigación fue la buena disposición que poseían los sujetos de estudio para responder a la entrevista. Por otra parte, una importante debilidad fue la inexistencia de un lugar apropiado para la realización de las entrevistas.

Un hallazgo de esta investigación es el interés de los entrevistados por consumir mayor cantidad de frutas y verduras, aunque su consumo no es habitual. De ello se desprende la importancia de realizar una mayor cantidad de campañas educativas dirigidas a niños, adolescentes y este grupo etario para fomentar el consumo de estos alimentos.

Conclusión

Los estudiantes consideran el horario de almuerzo como una comida importante dentro del día. Mencionan diversos motivos entre los cuales se encuentra el que este horario aporta una importante cantidad de energía. Los estudiantes consideran que el almuerzo debe ser variado y equilibrado en cuanto al tipo y cantidad de alimentos.

Los entrevistados no poseen horarios de alimentación habituales, debido principalmente a la falta de tiempo por motivos académicos y a la falta de hábitos alimentarios, pero sí identifican la importancia de tenerlos.

Al momento de analizar la composición de su almuerzo se logró percibir que durante los días en los cuales los estudiantes cuentan con tiempo para comer en dicho horario, la composición presenta una estructura completa desde su visión y conocimientos. Lo contrario sucede cuando refieren no poseer tiempo para cumplir con el horario de alimentación antes mencionado. En estos casos consumen alimentos de alta densidad energética o snack de bajo costo y fácil adquisición.

Es importante mencionar que los entrevistados consideran que la institución académica influye de forma directa con sus horarios de alimentación, ya que no permite que los estudiantes formen sus horarios de almuerzo de forma cotidiana, contribuyendo a que no puedan establecer hábitos alimentarios definidos.

Los entrevistados se muestran conformes con el tipo y composición de su almuerzo de acuerdo a los conocimientos, costumbres y al ambiente en el que los entrevistados se desenvuelven. Sin embargo, esto no permite asegurar que su almuerzo sea nutricionalmente adecuado, debido al bajo conocimiento en el área de nutrición de los entrevistados.

Notas

Declaración de conflictos de intereses

Los autores han completado el formulario de declaración de conflictos de intereses del ICMJE traducido al castellano por Medwave, y declaran no haber recibido financiamiento para la realización del artículo/investigación; no tener relaciones financieras con organizaciones que podrían tener intereses en el artículo publicado, en los últimos tres años; y no tener otras relaciones o actividades que podrían influir sobre el artículo publicado. Los formularios pueden ser solicitados contactando al autor responsable.

Anexos

Ver [Anexo 1](#).

Referencias

1. Calañas C, Bellido D. Bases científicas de una alimentación saludable. Rev Med Univ Navarra. 2006;50(4):7-14. [↑](#) | [Link](#) |
2. Bacardí M, Murillo M, Jiménez A. Efectividad a largo plazo de la "La Manzana de la salud" sobre el diseño de dietas. Rev Biomed. 2006;17:17-23. [↑](#) | [Link](#) |
3. Gil A. Tratado de Nutrición, tomo III: nutrición humana en el estado de salud. España: Editorial Médica Panamericana, 2010:315. [↑](#)
4. Thompson J, Melinda M, Vaughan L. Nutrición. España: Pearson Addison Wesley, 2008:44. [↑](#)
5. Ratner R, Sabal J, Hernández P, Romero D, Atalah E. Estilos de vida y estado nutricional de trabajadores en empresas públicas y privadas de dos regiones de Chile. Rev Medica de Chile. 2008;136(1):1406-1414. [↑](#) | [CrossRef](#) | [PubMed](#) |
6. Irazusta A, Hoyos I, Díaz E, Irazusta J, Gil J, Gil S. Alimentación de estudiantes universitarios. Osasunaz. 2007;8:7-18. [↑](#) | [Link](#) |
7. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009-2010. Santiago, Chile: MINSAL, 2012:75-137. [↑](#) | [Link](#) |
8. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr Hosp. 2006 Jul-Aug;21(4):466-73. [↑](#) | [PubMed](#) | [Link](#) |
9. Arroyo M, Rocandio MA, Ansotegui L, Pascual E, Salces I, Rebato E. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad

- en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp.* 2006 Nov-Dec;21(6):673-9. ↑ | [PubMed](#) | [Link](#) |
10. Troncoso C, Amaya JP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr.* 2009 Dic;36(4):1090-1097. ↑ | [CrossRef](#) |
 11. Martínez C. El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciênc Saúde Colectiva.* 2012;17(3):613-619. ↑ | [Link](#) |
 12. González M, Castillo MJ, Moreno L, Nova E, González-Lamuño D, et al. Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles. Evaluación de riesgo y propuestas de intervención. I. Descripción metodológica del proyecto. *Nutr Hosp.* 2003 Jan-Feb;18(1):15-28. ↑ | [PubMed](#) | [Link](#) |
 13. Vargas M, Becerra F, Prieto E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev Salud Pública.* 2010;12(1):116-125. ↑ | [Link](#) |
 14. Martínez C, Veiga P, López A, Cobo JM, Carbajal A. Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutr Hosp.* 2005 May-Jun;20(3):197-203. ↑ | [PubMed](#) | [Link](#) |
 15. Troncoso C. Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, Chile. *Rev Costarricense Sal Pública.* 2011 Jul-Dic;20(2):83-89. ↑ | [Link](#) |
 16. MacMillan N. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Rev Chil Nutr.* 2007;34(4):330-336. ↑ | [CrossRef](#) |
 17. Durán S, Castillo M, Vio F. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del Campus Antumapu. *Rev Chil Nutr.* 2009 Sep;36(3):200-209. ↑ | [CrossRef](#) |
 18. Farrer P. Rendimiento académico, conocimientos y calidad de nutrición de estudiantes de universidades estatales y privadas. *Rev Peru Obstet Enferm.* 2006;2(1):37-39. ↑
 19. Durán S, Bazaez G, Figueroa K, Berlanga MA, Encina C, Rodríguez MA. Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de Nutrición y Dietética y de otras carreras universitarias de la Universidad Santo Tomás de Chile. *Nutr Hosp.* 2012;27(3):739-746. ↑ | [Link](#) |
 20. Rivera MR. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Rev Cubana de Salud Pública.* 2006 Jul-Sep;32(3). ↑ | [Link](#) |
 21. Mardones M, Olivares S, Aráneda J, Gómez N. Etapas del cambio relacionadas con el consumo de frutas y verduras, actividad física y control del peso en estudiantes universitarios chilenos. *ALAN.* 2009;59(3):304-309. ↑ | [Link](#) |
 22. Durá T, Castroviejo A. Adherencia a la dieta mediterránea en la población universitaria. *Nutr Hosp.* 2011;26(3):602-608. ↑ | [Link](#) |

Correspondencia a:

⁽¹⁾Gabriela Mistral 04
Laja, Región del Biobío
Chile
CP4560000



Esta obra de Medwave está bajo una licencia Creative Commons Atribución-No Comercial 3.0 Unported. Esta licencia permite el uso, distribución y reproducción del artículo en cualquier medio, siempre y cuando se otorgue el crédito correspondiente al autor del artículo y al medio en que se publica, en este caso, Medwave.