

Trabajo de Investigación

Medwave. Año XI, No. 5, Mayo 2011. Open Access, Creative Commons.

¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios?

Autora: Claudia Troncoso⁽¹⁾, Carlos Doepking⁽¹⁾, Eduardo Silva⁽¹⁾

Filiación:

⁽¹⁾Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile

Correspondencia: ctroncosop@ucsc.cl

doi: 10.5867/medwave.2011.05.5034

Comentario del Editor

Investigación cualitativa que utiliza entrevista semiestructurada y grupo focal como herramientas de recolección de información, técnicas que exploran, de un modo descriptivo, las experiencias de los participantes y los significados que ellos atribuyen a éstas. En el grupo focal, se espera además que la interacción entre los miembros del grupo ayude a aclararles sus perspectivas. Lea la sección métodos.

Ficha del Artículo

Citación: Troncoso C, Doepking C, Silva E. ¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios? *Medwave* 2011 May;11(05). doi: 10.5867/medwave.2011.05.5034

Fecha de envío: 4/4/2011

Fecha de aceptación: 8/4/2011

Fecha de publicación: 1/5/2011

Origen: no solicitado, ingresado por FTS

Tipo de revisión: con revisión externa por un revisor, a doble ciego

Resumen

Introducción. Una dieta equilibrada, suficiente en calidad y cantidad de nutrientes, es necesaria para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y mejorar la calidad de vida de todos los grupos etarios. Entre estos, los adultos jóvenes que estudian en establecimientos de educación superior, resultan ser clave en la entrega de herramientas en alimentación saludable que les permitan utilizarlas en su vida personal y profesional. **Metodología.** El objetivo de esta investigación fue interpretar la percepción de la importancia de la alimentación en estudiantes universitarios. Para el logro de esta meta, se utilizó un diseño cualitativo de tipo fenomenológico. A través de una encuesta semiestructurada, utilizada como herramienta de recolección de datos, se entrevistó a 12 estudiantes y además, se realizó un grupo focal con 6 alumnos que cumplían con los criterios de selección de la investigación. Los resultados fueron analizados por el investigador principal mediante análisis semántico. **Resultados.** Como resultados, los estudiantes identifican la importancia de la alimentación para su calidad de vida; no obstante, perciben que la etapa de formación educacional dificulta su realización, especialmente por la falta de tiempo. Los estudiantes expresan la necesidad de incorporar contenidos acerca de alimentación saludable en sus planes de estudios, especialmente aquellos que pertenecen al área de la educación. **Conclusión.** Se concluye que el tema de la alimentación saludable es importante para los estudiantes, sin embargo, estos interpretan que la etapa de formación profesional dificulta su realización.

Abstract

Introduction. A balanced diet, both in quality and quantity, is required in order to reduce the risk of nutritionally related chronic diseases and to improve quality of life in all age groups. Among these, college-age adults are key beneficiaries of healthy eating habits that will serve them well in later professional and personal life. **Methods.** The purpose of this investigation was to interpret the perception of importance given to eating habits in college students. A qualitative phenomenological approach was chosen. A semi-structured survey was applied to 12 students. Furthermore, a focus group comprised of 6 students who fulfilled the study's selection criteria was conducted. The results were analyzed by the principal investigator using semantic analysis. **Results.** Students identify the importance of eating habits for their quality of life. However, they also perceive that healthy diets are not favored by university life, especially due to lack of time. The students expressed that including contents on healthy eating habits in university curricula is necessary, particularly in the teacher-

training courses. **Conclusion.** Healthy eating habits are important for college students; however, university life is a hurdle to attaining them.

Palabras clave: estudiantes universitarios, alimentación, estudio cualitativo

Introducción

Una alimentación saludable es la base para una adecuada calidad de vida y salud. El desarrollo de una dieta sana permite un adecuado crecimiento y desarrollo en niños, un mejor rendimiento en la etapa escolar y una forma de prevenir patologías crónicas de origen nutricional^{1 2 3}. Para que la alimentación que reciba una persona sea identificada como "sana", ésta debe ser suficiente, completa, adecuada, inocua y equilibrada a las necesidades nutritivas de una persona^{4 5}. La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que una dieta saludable es uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de un buen estado de salud durante el ciclo vital⁶.

Entre los grupos etarios claves para condicionar estilos saludables de vida se encuentran los adultos jóvenes que desarrollan una vida académica. Estos últimos tienden a moldear una identidad personal en esta etapa, en la que surgen actitudes de riesgo, entre las que destaca una inadecuada calidad de la alimentación. A pesar de que las instituciones educacionales están centradas en políticas que se orientan a fomentar una mejor calidad de vida de sus estudiantes, estos esfuerzos no han obtenido los resultados esperados, aumentando en estos últimos años los riesgos de padecer patologías crónicas de origen nutricional en este grupo humano^{7 8 9}.

La importancia que presenta la alimentación para los adultos jóvenes que estudian en un plantel de educación superior es la base de esta investigación, que tiene como objetivo interpretar la percepción de la importancia que presenta la alimentación en estudiantes universitarios.

Métodos

En la investigación se utilizó el diseño cualitativo de tipo fenomenológico. Se reclutó a estudiantes de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, que cumplieran con los criterios de selección: ser estudiante regular de la casa de estudios antes mencionada, de entre 18 y 30 años de edad, y aceptar voluntariamente participar en el estudio, firmando el consentimiento informado. A través de este último se controló los aspectos éticos de la investigación.

El instrumento de recolección de la información correspondió a una entrevista semi estructurada, aplicada por estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, previa capacitación por parte del investigador principal. Las entrevistas fueron registradas en grabadora y luego transcritas por los mismos estudiantes.

La muestra no se fijó a priori, ya que se utilizó el punto de saturación, es decir, cuando las respuestas de los entrevistados comienzan a replicarse. Participaron un total de 18 estudiantes: 12 a través de entrevistas individuales y 6 que participaron en focus group.

El análisis de las entrevistas fue realizado por el investigador principal mediante análisis semántico.

Resultados

Concepción de la alimentación en estudiantes universitarios

Se presenta una concepción negativa sobre la alimentación que realizan los estudiantes entrevistados, opinión unánime en estos últimos.

Al identificar las causas que originan esta percepción, se menciona especialmente la falta de disponibilidad de tiempo durante su jornada académica y estancia en el establecimiento educacional. Los horarios de clases son percibidos como limitantes para mantener horarios de comidas habituales, facilitando el consumo de alimentos tipo snacks u otros de alta densidad energética.

Se codifica que la inadecuada alimentación realizada en la etapa universitaria condiciona la calidad de vida de los estudiantes, influenciando su estado anímico y favoreciendo la presencia de letargia. Además, algunos entrevistados mencionan la importancia que presenta la alimentación en la génesis de patologías crónicas como dislipidemia y diabetes mellitus, y el riesgo que presentan a padecer algunas de éstas por la inadecuada alimentación que realizan.

El rendimiento académico también es indicado como condicionado por la alimentación, atribuyéndole a la relación "logro académico-alimentación" una percepción negativa cuando esta última no es codificada como saludable por los entrevistados.

La totalidad de los entrevistados interpreta que la alimentación podría ser modificada durante la vida académica. Esto se conseguiría, por ejemplo, al incluir horarios de alimentación (desayuno y/o almuerzo) o destinando tiempo para consumir algún tipo de alimento. Sin embargo, existe la percepción de la dificultad que presentan estas acciones para ser realizadas y, por la misma razón, no existe la voluntad suficiente para concretarlas y mejorar de esta manera la calidad de vida y de su alimentación.

Alimentación como parte de la formación académica

Los estudiantes de áreas de desarrollo profesional ligadas a la educación consideran necesario que se integren a sus

programas de estudios, contenidos acerca de la alimentación. Estos son codificados como necesarios para su futuro desempeño laboral y para ser utilizados para su calidad de vida.

En otras áreas de desarrollo profesional, esta percepción no es categórica, ya que algunos de los entrevistados refieren que los contenidos de alimentación no son necesarios para su futuro personal y/o laboral, y otros mencionan que sí les interesaría realizar algún tipo de asignatura de tipo opcional que les permita presentar herramientas para su calidad de vida.

El establecimiento educacional no es interpretado como facilitador en la entrega de contenidos y espacios para desarrollar una alimentación saludable. Se menciona la extensión de la jornada académica y el costo de los alimentos dentro del plantel universitario como un factor negativo para una alimentación adecuada al grupo etario al que pertenecen.

Discusión

Los resultados de investigaciones realizadas en estudiantes universitarios, se centran especialmente en la calidad y cantidad de los alimentos que ingieren, donde se destaca el consumo de alimentos de alta densidad energética que favorece un balance energético positivo y una adecuación que no cubre sus necesidades de energía y nutrientes^{10,19}.

En nuestro estudio, la mayoría de los alumnos entrevistados refieren que la alimentación realizada en su etapa de formación profesional no es percibida como saludable, argumentando diversas concepciones que fundamentan su pensar, como la falta en la disponibilidad de tiempo, situación económica, preferencias alimentarias, motivación personal, etc. Esta situación coincide con resultados de estudios realizados en estudiantes de la Universidad de Chile y Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, en que los aportes nutritivos cubren parcialmente sus necesidades nutritivas, especialmente de micronutrientes y donde se presenta un elevado consumo de alimentos de alta densidad energética^{20,21}.

Otro de los resultados de la investigación fue la situación que se presentó con los estudiantes que pertenecían a carreras del área de la educación, los que identificaban la falta de contenidos en alimentación saludable en sus planes de formación profesional, así como su desconocimiento en temas de alimentación y la importancia que tiene para su vida personal y profesional. Esta situación no se percibe de igual manera en estudiantes de otras áreas de formación. La falta de conocimientos de nutrición y alimentación se ha evidenciado en resultados de investigaciones realizadas a este grupo etario, en el que se destaca que el estudiar carreras ligadas a la nutrición y alimentación no es garante de una alimentación saludable, y que en general, los estudiantes de educación superior presentan un importante desconocimiento en temas alimentarios^{22,26}.

Conclusión

Los estudiantes identifican la importancia que presenta la alimentación en su etapa académica, sin embargo, se percibe que la falta en la disponibilidad de tiempo es uno de los mayores condicionantes en la calidad de la alimentación recibida.

Se interpreta que sería necesaria la incorporación de contenidos de alimentación saludable en los programas de estudios, especialmente en carreras de educación. Estas herramientas se codifican como trascendentales para el desarrollo profesional y personal.

El plantel educacional no es percibido en forma favorable para mantener una alimentación saludable por parte de los estudiantes entrevistados. Esto se debería a la distribución horaria de la carga académica y al elevado costo de los alimentos dentro del plantel educacional.

Referencias

1. Bacardi M.; Murillo M.; Jiménez A. Efectividad a largo plazo de "La manzana de la Salud" sobre el diseño de dietas. *Rev. Biomédica*. 2006. 17:17-23. ↑
2. Rodríguez F.; Aranceta J.; Serra Ll. *Psicología y Nutrición*. Editorial Elsevier Masson. 2008. España. Pág. 1. ↑
3. Calañas A. Alimentación saludable basada en evidencias. *Revista de endocrinología y nutrición*. 2005. Vol. 52(Suplemento 2): 8-24. ↑
4. López L, Suárez M. *Fundamentos de nutrición normal*. Editorial El Ateneo. 2008. 3a Edición. Pág. 22. ↑
5. Casanueva E, Kaufer-Horwitz M, Pérez-Lizaur A. *Nutriología Médica*. Editorial Médica Panamericana. 2a Edición. México. Pág. 106. ↑
6. OMS. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Dieta y actividad física. ↑ | [Link](#) |
7. Camacho I. Consumo de alcohol en universitarios: relación funcional con los factores sociodemográficos, las expectativas y la ansiedad social. *Revista Acta Colombiana de Psicología*. 2005. Vol. 8(1): 91-120. ↑
8. Ministerio de Salud de Chile. *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior*. 2006. ↑ | [Link](#) |
9. Ministerio de Salud de Chile. *Encuesta nacional de salud*. ENS 2009-2010. ↑ | [Link](#) |
10. Míguez M, González J, Montaña J. Comparación entre las preferencias alimentarias y el consumo alimentario de estudiantes universitarios. *Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 2002. Vol. 22(2):49-53. ↑
11. Vargas M, Becerra F, Prieto E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios: Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública (Bogotá)*. 2010. Vol. 12(1): 116-125. ↑
12. Vasconcelos M, Coelho P, Kruze I. Estado nutricional, consumo alimentario y riesgo cardiovascular: un estudio en universitarios. *Revista de Nutrición*. 2009. Vol 22(6):837-846. ↑
13. Simão M, Hayashida M, Dos Santo C et al. La hipertensión arterial entre universitarios de la ciudad

- de Lubango, Angola. Revista Latinoamericana de Enfermería. 2008. Vol. 16(4): 672-678. ↑
14. Arroyo M, Rocandio M, Ansotegui L et al. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. Revista Nutrición Hospitalaria. 2006. Vol. 21(6):673-679. ↑
 15. Martínez C, Veiga P, López A et al. Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. Revista Nutrición Hospitalaria. 2005. Vol. 20(3):197-203. ↑
 16. Alves H, Faber M. Comportamiento alimentario en hogar estudiantil: un espacio para la promoción en salud. Revista de Salud Pública (São Paulo). 2007. Vol. 41(2):197-204. ↑
 17. Páez M, Castaño J. Estilos de vida y salud en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Manizales, 2008. Revista Archivos de Medicina (Colombia). 2009. Vol. 9(2): 146-164. ↑
 18. Lema L, Salazar I, Varela M et al. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Revista Pensamiento Psicológico. 2009. Vol. 5(12): 71-88. ↑
 19. De la Morena P, Ontano A. Hábitos alimentarios y condición socioeconómica de los estudiantes universitarios. Revista de Enfermería del Hospital Italiano. 2002. Vol. 6(17):5-10. ↑
 20. Durán S, Castillo M, Vio F. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del Campus Antumapu. Revista Chilena de Nutrición. 2009. Vol. 36(3): 200-209. ↑
 21. MacMillan N. Valoración de hábitos alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Revista Chilena de Nutrición. 2007. Vol. 34(4): 330-336. ↑
 22. Requejo A, Ortega R, López A. Conocimiento respecto a las características de una dieta equilibrada y su relación con los hábitos alimentarios de un colectivo de jóvenes universitarios. Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. 2000. Vol. 20(5):195-201. ↑
 23. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Revista Nutrición Hospitalaria. 2006. Vol. 21(4): 466-473. ↑
 24. Revenga J, Rivas F, Prieto F et al. Evaluación del grado de conocimiento en alimentación en alimentación en una población universitaria. Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. Vol. 25(4): 150-153. ↑
 25. Vázquez M, Witriw A, Reyes C. Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de las carreras de medicina y arquitectura de la Universidad de Buenos Aires. Revista Dieta (Buenos Aires). Vol. 28(131): 14-17. ↑
 26. Angel L, Martínez L, Vásquez R et al. Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. Revista Acta Médica Colombiana. 1999. Vol. 24(5): 202-208. ↑



Esta obra de Medwave está bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 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.