

Hábitos alimenticios en estudiantes universitarios en Campeche. Eating habits in university students in Campeche.

María Esther Mena Espino¹, Erik Iván Navarro Martínez², Xenia Mena-Espino³.¹Universidad Autónoma de Campeche. ²Dirección General de Educación Tecnología Industrial. ³Cátedra-CONACYT-Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa. Email: maremena@uacam.mx

Resumen

En nuestro país tenemos un enorme problema sobre nuestro tipo de alimentación, actualmente ante la contingencia a la que nos enfrentamos, lo observamos con el alto índice de enfermedades crónicas degenerativas, este cuidado depende, por situaciones económicas y sobre todo culturales también varía al estar estudiando, por la falta de tiempo y una gran cantidad de alimentos con bajo nivel nutritivo hacen más complicado llevar alimentación adecuada, y aunado de que muchos estudiantes no viven en sus casas con sus familias ya que han tenido que salir de sus comunidades para continuar sus estudios, es más evidente la adaptación de los estudiantes a los alimentos de fácil acceso, este estudio se realizó a estudiantes universitarios de la Universidad de Campeche, también se indagó sobre qué tipos de alimentos consumen antes de llegar a sus casas a comer y un alto porcentaje contestó que consumen frituras, también se consideró la habitualidad que tienen ellos de comer fuera de sus casas ya que mencionan que no les da tiempo de llegar a sus casas a la hora de comida o por otras situaciones y por último ellos están conscientes que les ayudaría mucho

Abstract

In our country we have a massive problem regarding our type of diet, currently faced with the contingency that we face, we observe it with the high rate of chronic degenerative diseases, this care depends, due to economic and primarily cultural situations, it also varies when studying, due to the lack of time and a large quantity of foods with a low nutritional level make it more challenging to carry adequate food, and coupled with the fact that many students do not live at home with their families since they have had to leave their communities to continue their studies, the adaptation of students to easily accessible foods is more evident, this study was carried out on university students from the University of Campeche, it also investigated what types of food they consume before arriving home to eat and a high percentage replied that they consume fried foods, it was also considered the habituality that they have to eat outside their homes since They mention that they do not have time to get home at lunchtime or because of other situations and finally they are aware that it would help them a lot to have the support of a nutritionist to improve their eating habits. It is concluded that it is

tener el apoyo de algún nutricionista para mejorar sus hábitos alimentarios. Se concluye que es importante primero apoyar a los jóvenes inculcándoles buenos hábitos alimenticios, para que cuando ellos se enfrenten a estar solos o durante sus estudios universitarios tengan mejores hábitos en la selección de sus alimentos y evitar el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, estudiantes, enfermedades crónico-degenerativas.

essential to first support young people by instilling in them good eating habits, so that when they face being alone or during their university studies, they have better habits in the selection of their food and avoid the development of chronic degenerative diseases.

Keywords: Eating habits, students, chronic degenerative diseases.

Introducción.

La salud es un factor de vida importante en todas las etapas de nuestra vida, sin embargo, actualmente hay una fuerte preocupación sobre el aumento de enfermedades crónico-degenerativas, el aumento del sedentarismo en los jóvenes es un factor que cada día aumenta la preocupación a la Organización Mundial de la Salud.

La población universitaria se considera un colectivo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, dado que es el momento en el que muchos de ellos comienzan a responsabilizarse de su alimentación y, por tanto, atraviesan un periodo crítico en la consolidación de hábitos alimentarios (Sánchez & Aguilar, 2014, Papadaki et al., 2007).

Esto podría favorecer al desarrollo de enfermedades metabólicas como el sobrepeso y la obesidad, así como constituir un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares en población joven. Por lo cual, el propósito de este trabajo es presentar los resultados obtenidos de una población de estudiantes que la mayoría son foráneos se decidió abordar el estilo de vida en estudiantes y su impacto en el bienestar integral (Cedillo-Ramírez et al., 2017).

La responsabilidad de la sociedad para asumir estilos de vida saludables depende en gran medida del entorno que nos rodea. Para que se den cambios en el comportamiento a nivel individual es necesario un entorno que promueva como opción más fácil el llevar estilos de vidas saludables. Esto es la promoción de la salud, que permite a las personas incrementar el control sobre los determinantes de la salud.

Metodología.

El presente trabajo es un estudio descriptivo transversal, llevado a cabo en estudiantes de la

Universidad Autónoma de Campeche, se realizó la invitación a una población en general, donde

obtuvimos una población de 90 estudiantes, con la una característica, que se busco fue es de 15 estudiantes que fueran estudiantes foráneos, ya que se ha observado que estos estudiantes tienen un problema fuerte sobre sus hábitos alimenticios.

Se trabajo con los estudiantes y se les aplico un cuestionario bajo el consentimiento informado para participar en el estudio, donde se le explico que los resultados obtenidos eran totalmente confidenciales, y al finalizar se les invito a una plática sobre hábitos alimenticios.

Resultados.

Los resultados fueron analizados por el software estadístico SPS, realizamos una encuesta donde analizamos las siguientes preguntas.

Pregunta 1. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

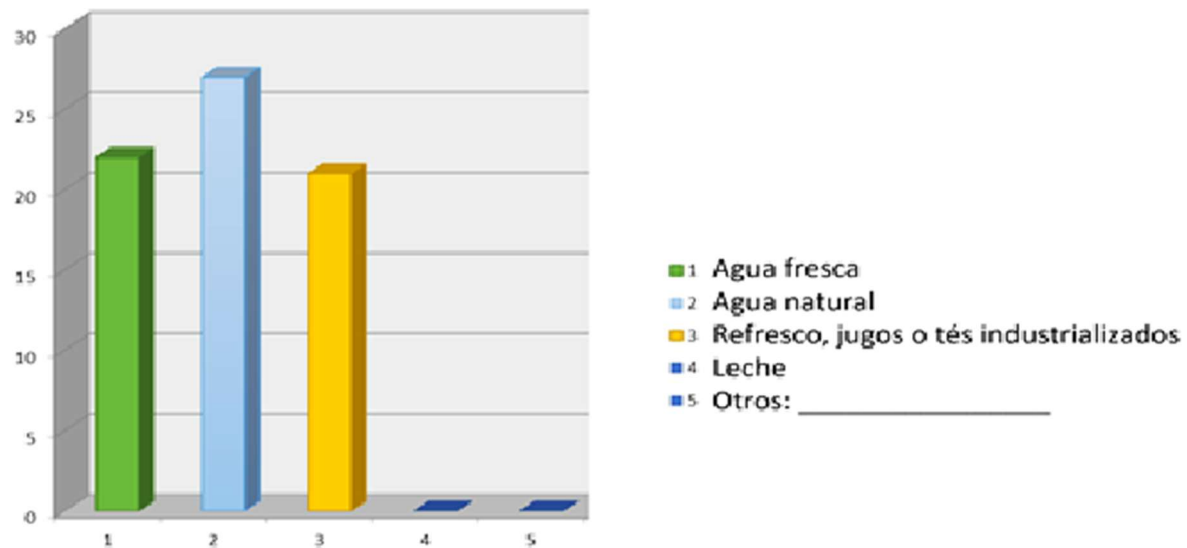


Tabla 1. El 22 % de los estudiantes nos indicó, consume algún tipo de agua fresca, es decir algún tipo de agua de frutas, horchatas, sandía, melón, etc., es importante indicar que estas aguas a pesar de ser de frutas las que venden le añaden un alto contenido de azúcar extra para mejorar su sabor.

Un 27 % de los estudiantes nos indicaron que su consumo de es habitualmente de solo agua natural y un 20 % contestaron que su consumo habitual al día es de Refrescos o Tés embotellados de los cuales ya se tiene conocimiento de que son altas en azúcares y poco recomendables.

Pregunta 2. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

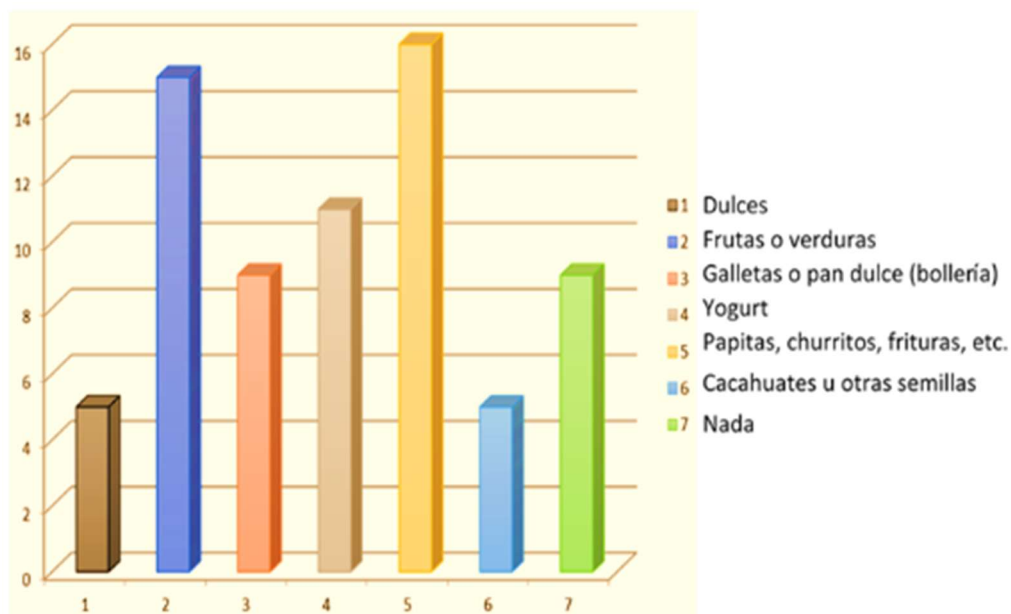


Tabla 2. Se analizaron prácticamente los diferentes tipos de botanas que se ven frecuentemente consumen cerca de la institución. Donde el 15% de los estudiantes consumen algunos tipos de frituras como, papas fritas, churros, chicharrones etc., sin embargo, en cuestión de estos temas podemos observar que un 13 % muy cerca de los niveles más altas los estudiantes consumen el frutas y verduras.

Pregunta 3. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?

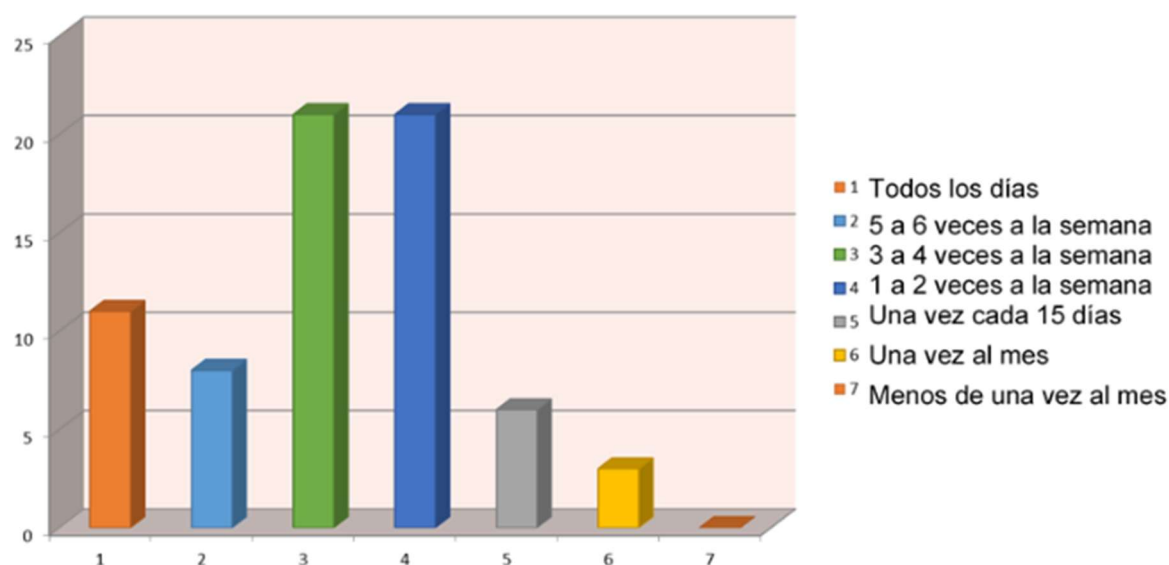


Tabla 3. Los más altos porcentajes 21% de los estudiantes, indicaron consumir alimentos en un promedio de 3 a 6 veces por semana lo que nos indica que un alto porcentaje consumen alimentos fuera de sus casas lo cual es un factor importante para poder seguir una alimentación saludable y sobre todo con una hora estable.

Pregunta 4. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?

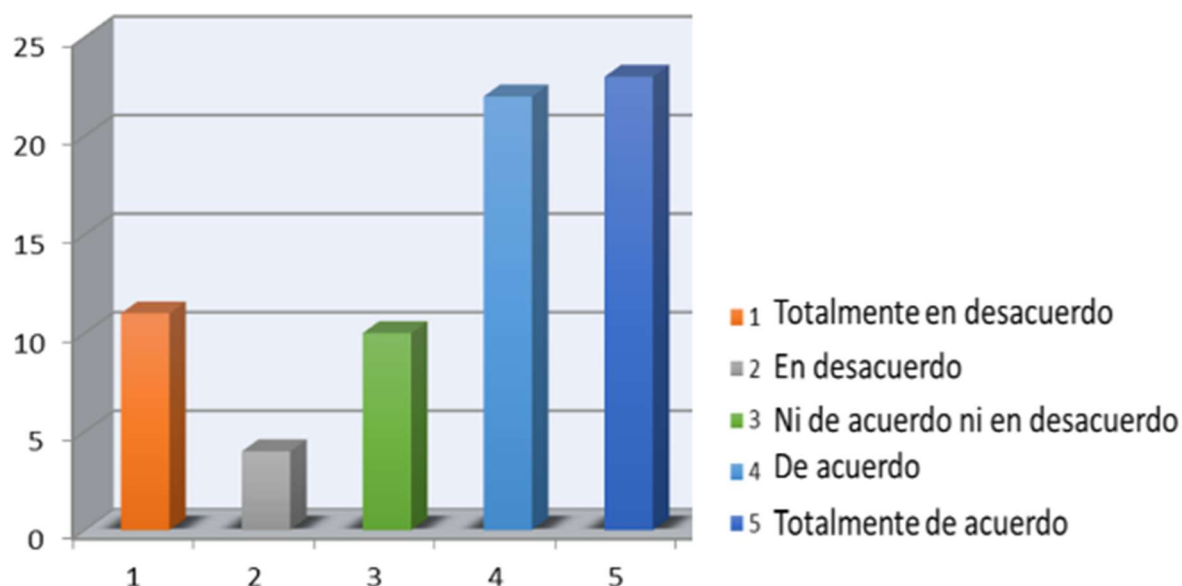


Tabla 4. Los estudiantes ante esta pregunta tenemos que los estudiantes ante el 22% y 23% están de acuerdo o totalmente de acuerdo con utilizar algún apoyo nutricional.

Discusión.

La mayoría de los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de la vida de gran importancia para la salud (entre la edad adolescente y la edad adulta), en la que se desarrollan y se consolidan los estilos de vida (saludables o perjudiciales), crece la toma de decisiones y la independencia. Además, en la universidad se forman los futuros profesionales que configurarán los servicios de la comunidad (Bagordo et al., 2013).

Conclusión.

Los jóvenes adultos en este caso jóvenes universitarios no tienen una percepción clara con respecto a lo que es una alimentación sana, sin embargo, los estudiantes identifican la importancia que representa 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.

Es de suma importancia, primero apoyar a nuestros jóvenes inculcándoles buenos hábitos alimenticios, para que cuando ellos se enfrenten a estar solos o durante sus estudios universitarios tengan mejores hábitos en la selección de sus alimentos y sobre todo cuando lleguen a ser adulto sean más sanos.

Referencias

Bagordo F, Grassi T, Serio F, Idolo A, De Donno A. Dietary habits and health among university students living at or away from home in southern Italy. J Food Nutr Res 2013;52(3):164-71.

Cedillo-Ramírez L; Correa-López L. E; Vela-Ruiz J. M; Perez-Acuña L. M; Loayza-Castro J. A; Cabello-Vela C. S., Huamán-García M., Gonzales-Menéndez M., A. De La Cruz-Vargas J.

(2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Revista Facultad Medicina Hum. DOI 10.25176/RFMH. Vol.16. (2).670.

Glosario de Promoción de la Salud. Salud entre todos. Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Sanidad y Consumo;1999 [consultado 2 May 2017]. Disponible en:<https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

Cecilia M. J., Atucha Noemí M. García-Estañ J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Educación Médica. 2018;19(S3):294-305.

Riquelme Pérez M. Metodología de educación para la salud. Revista Pediátrica Aten Primaria. 2012;14 Supl. 21:77-82.

Sánchez Socarrás VS, Aguilar A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nutr Hosp 2014;31(1):449-57.

Papadaki A, Hondros G, Scott J, Kapsokefaluy M (2007). Eating habits of University living at, or away from home in Greece. Appetite;49(1):169-76.