

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS ODONTOLÓGICAS Y
SALUD PÚBLICA**

TESIS PROFESIONAL

**HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS
ESTUDIANTES DE LA
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DE
LA UNICACH DEL MUNICIPIO DE
ACAPETAHUA**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTA

MARÍA JOSÉ DOMÍNGUEZ CÁCERES

DIRECTORA DE TESIS

**M.C.S.E. ELIDEE TERESITA ESPINOSA
JUÁREZ**



Villa de Acapetahua, Chiapas

Mayo 2023

AGRADECIMIENTOS

Doy las gracias primeramente a Dios por permitirme llegar a este punto de mi vida y por la bondad que ha tenido conmigo.

A mis padres Rodrigo Domínguez Toledo y Cecilia Cáceres López y familia les agradezco por apoyarme incondicionalmente en todos los proyectos y metas que he tenido en la vida, han estado conmigo sin importar que tan difícil sea el camino.

Te doy las gracias mi querido Eric, gracias por ser tan buen amigo, gracias por estar siempre para mí en todos los momentos de mi vida. No cabe duda que Dios se lució al mandarte como mi mejor amigo. Este logro también es para ti y por ti, acepto que gracias a ti este proyecto llego tan lejos. Gracias infinitas cariño.

A mis maestros y maestras les agradezco las enseñanzas que me brindaron en mi formación académica, gracias por nutrir cada día mis conocimientos con sus sabidurías. No cabe duda que gracias a estas personas estoy llegando a culminar una de mis tantas metas. Muchas gracias a todos.

María José Domínguez Cáceres



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
 SECRETARÍA GENERAL
 DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
 DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
 AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Villa de Acapetahua, Chiapas
 03 de mayo del 2023

C. María José Domínguez Cáceres

Pasante del Programa Educativo de: Licenciatura en Enfermería

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

Hábitos alimentarios de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH del
Municipio de Acapetahua

En la modalidad de: Tesis profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

MASS. Berney Antonio Sánchez Villarreal
MC. Emanuel Rivas Robles
MCSE. Elidee Teresita Espinosa Juárez

Firmas:

[Firma]
[Firma]
[Firma]

Ccp. Expediente



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS	5
Objetivo general	5
Objetivos específicos	5
MARCO TEÓRICO.....	6
Antecedentes	6
La alimentación saludable en los estudiantes.....	9
Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios	10
Afectaciones en la salud por la mala alimentación	11
Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria	12
Conductas alimentarias relacionadas con la salud	12
Factores de riesgos de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios	13
Percepción de la obesidad en jóvenes universitarios y pacientes con trastornos de la conducta alimentaria	13
Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio.....	14
Patrón alimentario y evaluación antropométrica	15
Diferencias en la composición corporal y actividad física	16
Ingesta alimentaria y composición corporal asociados a síndrome metabólico .	16
Tendencia en el consumo de alimentos.....	18
Consumo de alimentos y la relación con el perfil académico.....	18

Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de desarrollar diabetes en universitarios.....	20
Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios	21
Prevalencia de consumo de alcohol en estudiantes universitarios	22
Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes	24
Hábitos alimentarios y evaluación nutricional	24
HIPÓTESIS	27
METODOLOGÍA.....	28
Diseño de la investigación	28
Población	28
Muestra	29
Muestreo	29
Variables	30
Técnicas e instrumentos de evaluación	30
□ Cuestionario	30
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	32
a) Factores que influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH Subsede Acapetahua.....	32
b) Conductas alimentarias de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH.....	35
c) Tipos de alimentos que son más consumidos por los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería.....	40
CONCLUSIONES.....	42
RECOMENDACIONES	43
GLOSARIO.....	44
REFERENCIAS DOCUMENTALES	48
ANEXOS	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación geográfica del área de estudio (UNICACH).....	29
Figura 2. Factores que influyen en la alimentación de los universitarios.....	33
Figura 3. Frecuencia en la realización de actividad física.	34
Figura 4. Hábitos alimentarios de los estudiantes.	35
Figura 5. Tipo de bebidas energéticas consumidas por los estudiantes	36
Figura 6. Bebidas alcohólicas consumidas más frecuente por los estudiantes	37
Figura 7. Alimentos chatarras más consumidos por los estudiantes.....	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Grupo de alimentos según frecuencia de consumo.....	41
--	----

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó por el interés de analizar y describir los factores que influyen en los hábitos alimentarios y también las deficiencias que se hacen presente dentro de la alimentación de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua.

Cervera-Burriel, Serrano-Urrea, Vico-García, Milla-Tobarra, y García-Meseguer, (2013) mencionan que los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienza a afinarse en la adolescencia y la juventud. La dieta de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales y fisiológicos, el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación. Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida.

Sánchez-Socarras y Aguilar-Martínez, (2015) describen que la alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, así la población universitaria, con edades comprendidas entre los 18 y los 23 años, se considera un colectivo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que comienza a responsabilizarse de su alimentación y atraviesa un periodo crítico en consolidación de hábitos y conductas alimentarias. La dieta no suele ser suficiente para cubrir sus necesidades nutricionales, sobre todo en relación con el aporte de micronutrientes, no suelen desayunar adecuadamente o que acostumbran a alimentarse peor durante los periodos de examen.

Para la investigación se utilizó el método cualitativo el cual permitió evaluar e interpretar la información de los estudiantes, obtenida a través de la aplicación de un cuestionario que consistió en preguntas de tipo múltiples dicotómicas, con un

enfoque de carácter descriptivo porque permitió explicar perfectamente los factores que influyen de manera directa en los hábitos alimentarios de los universitarios.

En una población estudiantil de 49 estudiantes los datos obtenidos arrojaron 28.6% consideran que la carga académica en el horario escolar es un factor que les impide tener un horario fijo o/y rutinario para alimentarse, 4.1% acepto no saber cocinar y esto que de una u otra forma afecta su alimentación, 24.5% de los alumnos no cuentan con una economía solvente para comprar como tal una despensa variada con todos los productos necesarios, 22.4% señala que al hacer una mala elección de los alimentos conlleva a no alimentarse de una forma saludable, 20,4% refieren que les afecta el estar fuera de su zona de confort (casa) donde no existe una figura familiar que les ayude a preparar sus alimentos para poder alimentarse de una manera sana. Mediante el análisis de los resultados se observó que 49 estudiantes mantienen una conducta alimentaria inadecuada, ya que un porcentaje alto refiere consumir bebidas energéticas durante el periodo de exámenes o para la realización de tareas escolares, respecto al grupo de los alimentos que son más consumidos por los estudiantes, se observó mayor frecuencia en el consumo de alimentos de origen animal como la carne y la leche, así como elevado consumo de azúcares, y escaso consumo de cereales, leguminosas, frutas y verduras que son aportes nutricionales para la salud de todo individuo.

Los factores causales que conllevan a que los estudiantes no se puedan alimentar de una forma correcta y sana, es el horario académico debido a que los estudiantes no suelen alimentarse en sus horarios rutinarios, además el tiempo que se estima para alimentarse durante el periodo escolar es muy corto para poder cocinar alimentos saludables. Se demostró un aumento en el consumo de bebidas energéticas, algunos estudiantes refirieron consumirlas cuando realizan algunas tareas, cuando están en periodos de exámenes y otros lo consumen en otra ocasión. Referente al consumo de alimentos chatarras y comidas rápidas el alimento con mayor consumo fueron las galletas y los panes, hamburguesas y tacos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La finalidad de esta investigación es describir las conductas alimentarias, los tipos de alimentos más consumidos y los factores que influyen en la alimentación de los estudiantes de la UNICACH subsede Acapetahua, ya que el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación, esto puede suponer cambios importantes en su estilo de vida.

Los estudiantes universitarios se encuentran en un periodo de cambio para el desarrollo de estilos de vida, el cual tiene gran impacto dentro de su futura salud, debido a que está determinado por el consumo de alimentos, que a su vez está condicionado por factores como la disponibilidad de alimentos, además de factores sociales, su situación económica, el consumo de alcohol, la habilidad para cocinar, horarios irregulares en la alimentación, mala elección de alimentos a consumir, el déficit de conocimientos de una alimentación adecuada hacen que cambien por completo sus hábitos alimentarios.

La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantizan un adecuado crecimiento físico, facilitará el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud (Sánchez-Socarras y Aguilar-Martínez, 2015).

Es evidente que los estudiantes debido a sus compromisos académicos y ausencia prolongada durante el día de su hogar prefieren comprar y consumir alimentos disponibles en su entorno que son de bajos costos descuidando aspectos importantes como el valor nutricional de los mismo (Becerra-Bulla, Pinzón-Villate, y Vargas-Zarate, 2015).

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación busca conocer los principales factores que intervienen en la alimentación de la población estudiantil para fomentar en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería la importancia de llevar a cabo unos buenos hábitos alimentarios, el estudio se llevó a cabo en el municipio de Acapetahua Chiapas.

Abordar la alimentación en el espacio universitario significa avanzar en la educación integral de los futuros profesionales de la salud. De igual manera esta investigación buscó describir los factores más sobresalientes que hacen hincapié en la alimentación de los estudiantes, se investigó las conductas alimentarias, así como los alimentos que son más consumidos por parte de los estudiantes.

La investigación promueve el desarrollo social por que busca generar conciencia en los estudiantes sobre la importancia de llevar hábitos alimentarios saludables, que puedan mejorar los estilos de vida.

Los hábitos alimentarios también llamados alimenticios constituyen una serie de modos y prácticas que tiene una persona a la hora de alimentarse, la alimentación cumple un rol fundamental para una vida saludable la misma que se encuentra vinculada a los hábitos alimentarios. Un componente de los estilos de vida, son los hábitos alimentarios, que en gran parte han provocado alguno de los problemas actuales de salud en la población.

Como Licenciado en Enfermería realizar la presente investigación me permite aplicar el pensamiento crítico para analizar y hacer conciencia a los universitarios de llevar buenos hábitos alimentarios, como profesionales de la salud, proveedores del cuidado, investigadores y educadores es importante resolver los problemas y situaciones de riesgos que se puedan presentar, la importancia de esta investigación radica entonces, en el impacto nutricional que pudiesen tener en un futuro los estudiantes universitarios, ya que se ha observado que los hábitos alimentarios no son del todo adecuados.

OBJETIVOS

Objetivo general

Describir los factores que influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas subsede Acapetahua en el año 2021, para identificar y analizar de que manera impactan en la salud de los estudiantes.

Objetivos específicos

- a) Determinar los factores que influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas del municipio de Acapetahua en el año 2021.
- b) Explicar las conductas alimentarias de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua en el 2021.
- c) Identificar los tipos de alimentos que son más consumidos por los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería.

MARCO TEÓRICO

Antecedentes

Sánchez, Martínez, Nazar, Mosso, y del Muro, (2019) identificaron las creencias conductuales, normativas y de control que subyacen a la alimentación saludable de los estudiantes, utilizando el método de estudio cualitativo exploratorio. La muestra estuvo conformada por 25 universitarios de pregrado, 13 hombres y 12 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 30, el resultado obtenido fue, que los estudiantes reportan creencias conductuales negativas, entendidas como consecuencias negativas de alimentarse saludablemente. También señalaron no tener tiempo para comprar, seleccionar, preparar o cocinar alimentos sanos, lo que les impide alimentarse bien, particularmente para aquellos que estudian fuera de su ciudad de origen, además indicaron que tener un presupuesto restringido y tener que priorizar el gasto del dinero en otros aspectos como transporte, artículos para el hogar y gastos derivados del estudio, influye de manera negativa en su estilo de alimentación.

Rodríguez, y otros, (2013) estudiaron los factores que intervienen en la elección de los alimentos y la frecuencia de actividad física en estudiantes universitarios, lo cual utilizaron método de estudio tipo cuantitativo, correlacional y transversal. Obteniendo como resultados de la investigación sostienen que el nivel de inactividad física encontrado en el grupo encuestado es alto, pero más preocupante es que se mantenga la distancia por género, donde los estudiantes masculinos son más activos obteniendo 30% que las estudiantes femeninas 12%. De acuerdo a sus intereses y motivaciones personales, donde los hombres practican deporte para autosuperarse, relacionarse y competir, mientras que las mujeres lo hacen para mejorar su imagen. La principal razón por la que estos estudiantes señalan no realizar actividad física, es por la falta de tiempo y secundariamente “por pereza”.

Sánchez-Socarras y Aguilar-Martínez, (2015) analizaron los hábitos y conductas relacionadas con la alimentación en una población universitaria. Se realizó un estudio observacional transversal descriptivo. Obtuvieron como resultados que la mayoría de los universitarios encuestados acostumbran a realizar tres comidas principales: desayuno, comida y cena. Obstante, destaca la frecuente omisión del desayuno en más del 20% de los casos. El 7.44% de los encuestados reconocen no desayunar nunca y alrededor de 10% suelen desayunar sólo una vez por semana. En relación a la salud autopercebida, la mayoría de los encuestados valoraron su estado de salud como buena o muy buena (73.4%) y solo 5.3% consideran que su salud era mala. Además, encontraron que una relación estadísticamente significativa respecto al sexo. Los hombres consideran su salud como muy buena en 26.6% frente a un menor porcentaje de mujeres (11.3%).

Gómez-Cruz, Landeros-Ramírez, Romero-Velarde, y Troyo-Sanromán, (2016) identificaron las características del estilo de vida y los riesgos para la salud en estudiantes de una universidad pública, utilizando como método un diseño transversal donde incluyeron 335 alumnos del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias de la Universidad de Guadalajara, durante el año 2013, se les pregunto a los estudiantes con qué frecuencia ingerían los diferentes grupos de alimentos: nunca, rara vez, de 1 a 4 veces por semana o diario, obteniendo como resultado una mayor preferencia por los productos de origen animal, ya que la carne (84%) y la leche (66%) fueron los productos con mayor frecuencia de consumo diario por los estudiantes, además de los azúcares (63%), se observó menor frecuencia en la ingestión de frutas (49%), verduras (47%) y leguminosas (39%).

Ramón-Salvador, Cámara-Flores, Cabral-León, Juárez-Rojop, y Díaz-Zagoya, (2013) describieron algunas características de las bebidas energéticas y su utilización en jóvenes universitarios, realizaron un método de estudio tipo observacional, descriptivo de tipo encuesta. Consideraron una muestra de 150 alumnos de la Licenciatura de Médico Cirujano de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco; con edades en un rango de 18 a 23 años. Como resultado obtuvieron que el 76% de los encuestados, aceptó

haber consumido bebidas energéticas. En consumo fue moderado, semejante en varones y mujeres, y solo 4% toma estas bebidas frecuentemente. Se ingirieron bebidas energéticas sobre todo en horas de estudio o durante los períodos de exámenes, aunque el 16% señaló que las consume porque le son agradables. El 21% de los encuestados dijo haber tenido uno o más efectos adversos.

Cervera-Burriel, Serrano-Urrea, Vico-García, Milla-Tobarra, y García-Meseguer, (2013) caracterizaron los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios y evaluar la calidad de su dieta, Quienes utilizaron como método un estudio transversal de la dieta habitual de una población inicial de 105 estudiantes universitarios matriculados en primer curso de grado en Enfermería en la Facultad de Enfermería de Albacete durante el curso académico 2010/2011 mediante sucesivos recordatorios de 24 horas autoadministrados. Obteniendo como resultados siguiendo las características sociodemográficas y antropométricas de la muestra estudiada (63 mujeres y 17 varones), la cual se caracteriza por el alto consumo de alimentos cárnicos y lácteos que se refleja en exceso de grasa saturada, colesterol y proteína animal, y la baja ingesta de frutas y verduras.

Ruiz-Aquino, Acero-Valdez, Arce-Allende, y Alania-Contreras, (2017) determinaron la relación entre el consumo de alimentos chatarra y las actitudes alimentarias en los estudiantes de la Universidad de Huánuco. El estudio de investigación fue de tipo observacional, analítico y transversal; con diseño correlacional. La población estuvo constituida por 1342 universitarios de Ciencias de la Salud. Como resultado indican que el 79.3% (237) de la muestra, evidenció consumo de alimentos chatarras. 75.6% (226) percibieron actitudes alimentarias positivas. En el análisis de correlación global, entre las variables: consumo de alimentos chatarras y actitudes alimentarias, hubo correspondencia significativa de nivel bajo ($Rho= 0.174$ y $p= 0.003$), también, con la misma tendencia, hubo relación entre el consumo de alimentos chatarras y la dieta, como dimensión de las actitudes alimentarias ($Rho= 0.195$ y $p= 0.001$).

Fajardo, Camargo, Buitrago, Peña-Leidy, y Rodríguez, (2016) evaluaron el estado nutricional y las preferencias alimentarias en un grupo de estudiantes, para ello realizaron un método de estudio tipo descriptivo transversal. La población estudio correspondió a estudiantes de primero a sexto semestre de medicina. La muestra fue de 181 sujetos quienes aceptaron voluntariamente participar en el estudio, de los cuales el 64.1% fueron mujeres. Como resultado significativo obtuvieron en base a la relación a la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas ofrecidos en la cafetería, se observó que el 19.6% de los estudiantes refiere desayunar diariamente en la cafetería, mientras que el 47.8% no lo hace en la facultad. En cuanto a la frecuencia del consumo de comidas rápidas, el 37.5% del total de la población consume al menos una vez a la semana estos alimentos. Más de la mitad de la población (62.3%) consume dulces y golosinas una vez por semana.

Bravo-Avalos, López-Salazar, Antonio, y Miranda, (2020) identificaron cual era la comida rápida de mayor consumo y obtuvieron el valor nutricional de la comida rápida, la metodología que emplearon fue el enfoque cualitativo y cuantitativo se aplicó la encuesta a los estudiantes en el periodo académico abril-agosto 2018. El resultado demostró que el 45.37% de la población consumen rara vez comida rápida, pero también el 35.18% la consumen usualmente. Observando que el alimento consumido en mayor cantidad por los estudiantes son las papas fritas con 60.18%, las razones principales por las que se consumen esta comida son por falta de tiempo (77.7%) y por su sabor (34.25%). Un alto porcentaje de estudiantes consumen comida rápida a pesar de estar consciente que es de mala calidad y que afecta la salud.

La alimentación saludable en los estudiantes

En un porcentaje alto los jóvenes no consumen alimentos saludables que les permita estar nutridos, ya que carecen de proteína, vitaminas y minerales; ellos están acostumbrados a consumir más carbohidratos, así como grasas saturadas y azúcares refinadas, permitiendo que más del 90% de los jóvenes padezcan alguna enfermedad a causa de la mala alimentación. Se ha analizado que los jóvenes no

consumen verduras ni frutas, ya que desde su infancia no lo consumieron, este es un factor principal en ellos. Este problema les afecta a los jóvenes en cuanto a su rendimiento académico, social y si se menciona hasta su estado físico y emocional. Los jóvenes deben de consumir una dieta balanceada en frutas y verduras, suficiente agua, no grasas saturadas, baja en azúcar o endulzantes, bajo en sal, además la práctica de algún ejercicio, deporte, reduciéndose el alto índice de diabetes por causa de la mala alimentación o bien hasta la muerte, osteoporosis, así como algunas enfermedades dentales entre otras. La mala nutrición es uno de los problemas en la vida de los adolescentes en pleno siglo XXI, ya que no cuentan con hábitos alimenticios, comen en la calle, de prisa, en horarios siempre distintos, el alto consumo de comida chatarra, el no consumen suficiente agua, dañan su propia salud. Hoy en día los problemas relacionados con la alimentación no solo es una carencia nutricional como la desnutrición, anemia entre otros. Si no también por exceso de ellos ya que afecta en todo el cuerpo como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, hasta causar la muerte. Para llevar una dieta balanceada y adecuada es necesario saber algunos datos y mantenernos informados sobre el peso, la edad, actividad física y en base a ello el nutricionista elaborara una dieta sin llegar a ser restrictiva, pero tampoco para que sea excesiva. No debemos olvidar que debe incluir siempre las cinco comidas para poder ser considerada completa: el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena siendo indispensables para el ser humano. Llevar una buena alimentación consiste en prevenir las enfermedades es necesario comer sano, practica una actividad física, toma dos litros de agua al día sin endulzantes y contar con una actividad positiva, así como tener fuerza propia para evitar aquellos alimentos tóxicos que causan problemas al cuerpo del ser humano (Cortés-Cortés, 2021).

Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios

Los estilos de vida influyen en el estado de salud de la población, por lo cual la educación integral del hombre, representa un componente determinante en su salud, pues influye de forma directa en su calidad de vida. Un componente de los estilos de vida, son los hábitos alimentarios, que en gran parte han provocado

algunos de los problemas actuales de salud en la población. El estado nutricional de un individuo está determinado por el consumo de los alimentos, que a su vez está condicionado por factores como la disponibilidad de alimentos, la decisión de compra y por aspectos interactuantes relacionados con el aprovechamiento biológico de los alimentos, además de factores sociales, económicos, culturales y psicológicos. Todos estos elementos conforman las costumbres alimentarias de las personas que son parte importante de su conducta humana, conjuntamente con las creencias, tabúes, propagandas de radio, prensa y televisión, entre otros (Rivera-Barragán, 2006).

Afectaciones en la salud por la mala alimentación

La mala alimentación no solo afecta el peso sino también trae consecuencias graves para la salud. En los adolescentes y jóvenes se pueden presentar disminución de la atención y la memoria. La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios, es parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida. Es labor de los padres y educadores conseguir aportar esos conocimientos. La nutrición es verdaderamente importante. En la actualidad se han desarrollado enfermedades, tales como el cáncer, problemas cardíacos, diabetes, entre otros, las cuales están muy relacionadas con nuestros hábitos alimentarios. Aunque existen otros factores, la alimentación puede ser una de las principales causas en agravar las enfermedades y a su vez pueden revertir sus efectos. Lo cual va a depender de cómo se use el proceso llamado nutrición. La ingesta alimentaria debe ser balanceada, es decir suficiente, natural y equilibrada para recuperar su gasto energético, proteico, vitamínico y mineral, lo cual permite la integridad de los tejidos y sistemas del cuerpo permitiendo el cumplimiento de todas las funciones propias de las personas (Bajaña-Nuñez, y otros, 2018).

Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria

La insatisfacción corporal supone la presencia de juicios valorativos sobre el cuerpo que usualmente no coinciden con las características reales del individuo. Uno de los principales métodos para el control del peso y de la figura corporal suele ser la realización de conductas alimentarias de riesgo, una amplia variedad de comportamientos negativos y perjudiciales para el individuo. Ambos constituyen factores clave en el origen y desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (Berenguí, Catejón, y Torregrosa, 2016).

Conductas alimentarias relacionadas con la salud

La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud. En la infancia, comienzan a instaurarse unos hábitos alimentarios que se irán consolidando y que en su mayor parte se mantendrán en la edad adulta, durante esta etapa, el hogar familiar y la escuela son los espacios con mayor influencia sobre la adquisición de hábitos y conocimientos sobre salud y nutrición. En la adolescencia y al inicio de la juventud, la familia va perdiendo relevancia en la alimentación y los hábitos alimentarios se ven más influenciados por las preferencias individuales, los cambios derivados de una mayor independencia o los patrones estéticos, fundamentalmente en el sexo femenino. Así, la población universitaria, con edades comprendidas entre los 18 y los 23 años, se considera un colectivo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que comienza a responsabilizarse de su alimentación y atraviesa un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentarias, importantes para la salud futura. Estudios previos sobre hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, ponen en evidencia el alejamiento de patrones alimentarios saludables: la dieta no suele ser suficiente para cubrir sus necesidades nutricionales, sobre todo en

relación con el aporte de micronutrientes, no suelen desayunar adecuadamente o que acostumbran a alimentarse peor durante los períodos de examen. La prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados, unido al seguimiento de dietas de adelgazamiento destinadas a satisfacer la preocupación por la figura, unido a la tendencia al sedentarismo; constituyen factores de riesgo en la aparición del sobrepeso y de los trastornos de la conducta alimentaria (Sánchez-Socarras & Aguilar-Martínez, 2015).

Factores de riesgos de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios

En la actualidad uno de los principales problemas de salud mental en población joven son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Se trata de trastornos mentales graves, vinculados a insatisfacción corporal, preocupación excesiva por la comida, el peso, la imagen corporal y lo que esta representa. Asimismo, conllevan importantes alteraciones conductuales, como consecuencia del intento por controlar el cuerpo y el peso. Los TCA suponen un problema de salud pública, dada su prevalencia, gravedad, curso clínico prolongado, tendencia a la cronificación, necesidad de tratamiento pluri e interdisciplinario y recurrente hospitalización. Con relación a los factores de riesgo, distintas investigaciones señalan que más del 60% de los estudiantes universitarios se perciben de forma errónea, sobreestimando su índice de masa corporal (IMC). No obstante, son los hombres los que muestran tener una percepción corporal más real, mientras que las mujeres tienden a sobreestimarla (Escolar-Llamazares MC, 2017).

Percepción de la obesidad en jóvenes universitarios y pacientes con trastornos de la conducta alimentaria

En el amplio campo de los estudios sobre la percepción de personas la formación de las primeras impresiones y la percepción de la personalidad han sido lo más estudiado. El término percepción social hace referencia a todos los procesos de índole cognitiva mediante los que elaboramos juicios relativamente elementales

acerca de otras personas, sobre la base de nuestra propia experiencia o de las informaciones que nos transmiten terceras personas. En relación con la obesidad, está comprobado que tanto niños como adultos, e incluso profesionales, muestran actitudes negativas hacia las personas con sobrepeso. De hecho, se ha llegado a decir que la obesidad constituye un duro y debilitante estigma. Recordemos que un “estigma” es cualquier atributo personal que desacredita profundamente a quien lo posee. En general el estigma se basa en un grupo de pertenencia, un aspecto corporal o “imperfecciones” o en problemas de carácter. Las personas obesas suelen quedar estigmatizadas en los dos últimos elementos. En el proceso de estigmatización se incluyen “acciones” denigrantes y excluyentes, así como “reacciones” de las personas devaluadas (Lobera-Jáuregui, López-Polo, Montaña-González, y Morales-Millán, 2008).

Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio

Para muchos estudiantes, el paso de la educación secundaria a la universidad supone una transición cargada de exigencia. La competencia y la presión por los resultados académicos, los cambios en las cargas de trabajo y en las redes de apoyo, y en ocasiones estar lejos de la familia durante un periodo en el que pueden desencadenarse conductas de riesgo pueden derivar en estados de estrés, ansiedad, depresión o insomnio. En estudios anteriores sobre la población general, parece haberse detectado una asociación entre la forma de alimentarse y el estado del ánimo. De esta forma, y con independencia de la razón subyacente del trastorno del ánimo, la forma de alimentarse puede afectar a la forma en que se sienten las personas y, probablemente, viceversa. La evidencia acerca de la relación entre la salud psicológica y la ingesta de ciertos nutrientes y grupos de alimentos es abundante. Así, se han detectado asociaciones inversas entre la ingesta de ácidos grasos polinsaturados, proteínas y ciertos micronutrientes con la sintomatología depresiva. Por el contrario, la ingesta de alimentos procesados y carbohidratos simples se ha asociado de forma directa. La ingesta baja en ácidos grasos y

minerales como el Manganeso, el Cobre o el Zinc se ha relacionado con mayores niveles de ansiedad. La calidad del sueño se ha asociado de forma directa con la ingesta de algunos nutrientes como el Selenio, la Vitamina C o el Calcio. Sin embargo, la investigación es escasa acerca de la relación existente entre la calidad de la dieta en general y la salud psicológica, especialmente en poblaciones específicas como la adolescente o la adulta joven (Ramon-Arbués, y otros, 2019).

Patrón alimentario y evaluación antropométrica

La alimentación es el factor que más condiciona la salud, ejerciendo un papel primordial sobre el desarrollo físico, el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual. El déficit aislado de determinados micronutrientes, cuando es acentuado y prolongado repercute sobre el estado nutricional y el crecimiento. Diversos estudios han demostrado, que muchas enfermedades del adulto tienen su origen en la infancia y que existe una estrecha relación entre ellas, los componentes dietéticos, ambientales y el estilo de vida; este último, incluye actividades relacionadas con los patrones de conducta, las creencias, los hábitos alimentarios y otras acciones, que con frecuencia están relacionadas con la salud. La etapa universitaria, comprende un rango de edades, en la cual se experimentan una serie de cambios emocionales y fisiológicos típicos de la juventud. A diferencia de las anteriores, el estudiante debe adaptarse a las nuevas exigencias académicas, horarios y a una nueva cultura organizacional. En algunos casos salen de su hogar para vivir en residencias estudiantiles, así como también, pasan a ser ellos los que se encargan de comprar y preparar sus alimentos; todos estos cambios son determinantes e involucran conductas importantes en su alimentación y estilo de vida, con consecuencias que van desde un bajo rendimiento académico, problemas de concentración, hasta alteraciones de tipo nutricional. En este período, suelen asumir por primera vez la responsabilidad de su comida, caracterizando su patrón alimentario con preferencias por las llamadas “comidas rápidas” extradomiciliarias, así como por alimentarse a deshoras y consumir alcohol con frecuencia; por lo que se trata de un periodo crítico que tiene relación directa con el estado nutricional.

Diferencias en la composición corporal y actividad física

En el contexto universitario existen factores psicológicos, sociales, culturales y económicos, que, asociados al elevado sedentarismo, pueden afectar la composición corporal de este segmento de la población. La etapa universitaria es un proceso determinante al momento de consolidar los hábitos de vida, por lo tanto, es una etapa en la cual los estudiantes se ven obligados a cambiar la mayoría de sus hábitos. Muchos salen del hogar de sus padres para mudarse cerca de las universidades, pasando a una vida parcialmente independiente, que, en consecuencia, propicia una mala alimentación, descoordinación en la organización de los tiempos y el descuido en la realización de actividad física, teniendo repercusiones en la condición y estructura física, a futuro podría afectar la salud de esta población. La ingesta alimentaria, tanto en cantidad como en calidad, sumado a la poca o nula actividad física realizada por este grupo y por la población general, son los principales factores que podrían influir en la composición corporal, presentando un aumento de masa grasa y una disminución de la masa muscular, entendiendo que, a mayor nivel de actividad física, menores niveles de grasa corporal, y menor actividad física, mayores niveles de grasa corporal. El periodo universitario, induce a un mayor nivel de inactividad física, favoreciendo el aumento del peso corporal, IMC y masa grasa, disminuyendo la masa muscular; especialmente entre estudiantes de 1º y 2º años de vida universitaria (Rodríguez-Rodríguez, Santibañez-Miranda, Montupin-Rozas, Chávez-Ramírez, y Solís-Urra, 2016).

Ingesta alimentaria y composición corporal asociados a síndrome metabólico

El síndrome metabólico (SM) comprende un conjunto de anormalidades metabólicas consideradas de riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2. En general, a la resistencia a la insulina se le considera la base del desarrollo del SM, sugiriendo a la obesidad abdominal (o central) como la principal responsable. Ésta implica el aumento y acumulación de

grasa a nivel visceral, principalmente en hígado, músculo y páncreas. Este tipo de grasa participa en la formación de adipocinas, por ejemplo: interleucina 6 (IL-6), interleucina 8 (IL-8) y factor de necrosis tumoral alfa (TNF- α), que favorecen estados proinflamatorios y protrombóticos, que contribuyen al desarrollo de hiperinsulinemia y resistencia a la insulina. La adiponectina es una hormona sintetizada por el tejido adiposo que regula el metabolismo energético del organismo, se encuentra disminuida en esta situación, lo que se asocia a un incremento en el nivel de triglicéridos, disminución de colesterol HDL (conocido como el “bueno”), elevación de la apolipoproteína B y del colesterol LDL (conocido como el “malo”), contribuyendo al estado inflamatorio de la adiposidad visceral. Por tanto, la regulación adecuada del peso y la composición corporal requieren más que solo mantener el equilibrio energético, sino que además requieren de la ingesta adecuada de macronutrientes a través de la dieta (carbohidratos, proteínas, lípidos), de modo que las alteraciones en la distribución de éstos pueden causar desnutrición u obesidad). En el caso de la desnutrición existe una falta de aporte adecuado de energía y/o nutrientes mientras que en la obesidad hay un exceso, el cual se dirige preferentemente al tejido adiposo para su almacenamiento, en lugar de al músculo para su oxidación. Actualmente es conocido el importante papel de los adipocitos en la homeostasis de la energía corporal, la sensibilidad a la insulina, y el metabolismo de carbohidratos y lípidos. En México se han realizado estudios sobre SM en jóvenes (17-26 años de edad), reportándose prevalencias que van desde 15.8% hasta 25.7%. Desde el punto de vista nutricional, a la población universitaria suele considerársele un grupo especialmente vulnerable, caracterizado por la frecuente omisión de comidas, la ingesta inadecuada de alimento y el elevado consumo de alcohol. Estos malos hábitos alimentarios, aunados a la inactividad física, son dos de los principales factores de riesgo para el desarrollo de obesidad, misma que conlleva a la resistencia a la insulina, las dislipidemias, y éstas a su vez a la presencia de SM. Condición médica que aumenta la probabilidad de padecer enfermedades crónico-degenerativas, como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (Cruz-Rodríguez, y otros, 2019).

Tendencia en el consumo de alimentos

Los jóvenes universitarios transitan una etapa en la cual se pueden consolidar los hábitos alimentarios iniciados en la infancia y adolescencia o introducir cambios importantes que persistirán en la edad adulta. Estos hábitos se pueden modificar por elecciones personales vinculadas a la moda, visión de su propia imagen y autoestima. Los países de Latinoamérica, entre ellos Argentina, están experimentando un fenómeno que se conoce como transición nutricional, asociado al rápido proceso de urbanización y cambios económicos. Estas transiciones implican cambios en el patrón alimentario, los que se caracterizan por reemplazar platos y alimentos tradicionales por otros de alta densidad energética, ricos en grasas y productos refinados, con bajo contenido de hidratos de carbono complejos y fibra. La tendencia actual implica también cambios en el grado de actividad física (ligera, moderada o intensa) lo que puede influir en el peso y composición corporal y con ello en la mayor incidencia de aparición de enfermedades asociadas a la nutrición. En Argentina existe muy poca información sobre ingesta de alimentos, evaluación de estado nutricional de poblaciones, así como de datos nacionales actualizados de composición de alimentos, en consecuencia, la estimación de la adecuación de la ingesta de nutrientes también es muy escasa. Por otro lado, se ha observado que la alimentación de la población universitaria ha variado desde los años 90 hasta la actualidad. Estudios previos realizados han puesto en evidencia la existencia de hábitos alimentarios incorrectos, caracterizados por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, comer fuera del hogar alimentos muy procesados con alto contenido de grasa saturadas, azúcares y/o sodio y seguir una alimentación poco diversificada. A todo esto, contribuye el desconocimiento de las recomendaciones dietéticas existentes para mantener una dieta alimentaria saludable y variada (De-Piero, Bassett, Rossi, y Sammán, 2015).

Consumo de alimentos y la relación con el perfil académico

Hoy en día los nuevos estilos de vida han traído consigo consumo de alimentos no saludables que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-

degenerativas. En el caso de jóvenes universitarios, el acceso a la universidad genera un cambio cualitativo que puede producir un punto de inflexión en sus conductas. Es en los escenarios universitarios donde tienen que afrontar exigencias, adaptaciones y retos que los lleva a niveles de estrés elevados, esto puede implicar un deterioro de sus hábitos alimentarios y llevarlos a establecer pautas alimentarias que mantendrán el resto de su vida. Además, es en la universidad donde muchos estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de sus comidas, por otra parte, también su dieta se va a ver influenciada por una mayor independencia, la influencia de determinados hábitos sociales, su mayor disponibilidad de dinero que posibilita un gasto propio independiente, la introducción de los snacks, considerando como tales alimentos sólidos o líquidos entre las comidas, la oferta de restaurantes de comidas rápidas y la disponibilidad de alimentos precocinados para consumir en casa. La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. Los hábitos alimentarios de una población determinan la distribución, la cantidad y calidad de la ingesta en las diferentes comidas del día, constituyendo un factor determinante muy importante de su estado de salud. Son cada vez más los trabajos de investigación que ponen de manifiesto el decisivo papel que juegan los hábitos de vida, entre ellos los alimentarios, en el nivel de salud de los individuos. De ahí la importancia de las medidas dirigidas a educar a las personas y a las comunidades en este sentido. La educación en nutrición supone una combinación de las siguientes actividades: suministro de información, aporte de conocimientos sobre los motivos del beneficio que produce consumir ciertos alimentos y adopción de ciertas conductas, influencia en sus actitudes y opiniones, ayuda a adquirir aptitudes personales y motivación a la hora de adoptar prácticas alimentarias saludables. Los hábitos alimentarios considerados erróneos que más comúnmente se manifiestan en este grupo son: frecuente consumo de refrigerios con alta densidad energética, aumento de ingesta de proteínas de origen animal y grasas saturadas, disminución del consumo de fibra, bajo consumo de frutas y verduras,

baja ingesta de alimentos ricos en calcio, como quesos y yogures, consumo de bebidas alcohólicas en exceso, abuso de la comida basura como pizzas, hamburguesas y bollería industrial y elevado consumo de bebidas azucaradas, carbonatadas y/o bebidas embriagantes, entre otros (Muñoz-De Mier, Lozano-Estevan, Romero-magdalena, Pérez- de Diego, y Veiga-Herreros, 2017).

Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de desarrollar diabetes en universitarios

Con base en información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades no transmisibles (ENT) ocasionaron en 2016 el 78% de las muertes en los países con ingresos bajos y medianos. En estos últimos, destacan entre las principales causas: la enfermedad isquémica del corazón, el infarto, la enfermedad obstructiva crónica, la diabetes mellitus y la cirrosis hepática. En México, para 2017 la diabetes mellitus fue la segunda causa de defunción general y la primera entre la población mayor de 20 años. Debido a que la obesidad y el sobrepeso aumentan significativamente el riesgo de padecer ENT, entre ellas la diabetes, y dada la rapidez de su incremento, también son reconocidas como uno de los retos más importantes para el sector salud a nivel mundial. En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino realizada en 2016 (ENSANUT 2016) señaló que en adolescentes de entre 12 y 19 años la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad se incrementó 1.4% respecto de la edición 2012 (36.3% y 34.9%, respectivamente) y que en adultos de 20 años y más la prevalencia aumentó 1.3% (72.5% y 71.2%, respectivamente), siendo más alta en el sexo femenino. Respecto a la prevalencia de diabetes, basada en el diagnóstico previo de la enfermedad, la ENSANUT 2016 reportó que en la población mexicana mayor de 20 años se incrementó 0.2% (9.4% y 9.2% respectivamente), no se cuenta con datos de riesgo de desarrollo de diabetes. La principal causa del sobrepeso y obesidad es el desequilibrio en el consumo energético entre calorías consumidas y gastadas, en México la transición alimentaria ha contribuido a ello, en parte por la dieta occidentalizada caracterizada por la disponibilidad de alimentos procesados

adicionados con altas cantidades de lípidos, hidratos de carbono y sal, a bajos costos y disminuidos en vitaminas, nutrimentos inorgánicos y fibra; el aumento del consumo de comida rápida; la disminución del tiempo dedicado a la preparación de alimentos y la mayor exposición a publicidad de alimentos, lo que aunado a la disminución de actividad física promueve el sedentarismo. Los hábitos alimentarios (HA) definidos como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, debido a la repetición de sus actos en lo referente a la selección, la preparación y el consumo de alimentos; pueden ser influidos por las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada, convirtiéndose en costumbres cuando los miembros de la comunidad tienen hábitos generalizados. La mayoría de los estudiantes universitarios se encuentran en la transición de la adolescencia a la adultez, una etapa de la vida de gran importancia para la salud, debido a que en ella se desarrollan y se consolidan los estilos de vida, independientemente de si son saludables o perjudiciales, adicionalmente crece la toma de decisiones y la independencia, debido en gran parte a que el ingreso a la universidad implica para muchos alumnos la separación familiar y la adaptación a nuevas normas, compañeros de estudio, manejo de niveles elevados de estrés, y manejo del tiempo. Dentro de los cambios a los que el joven universitario se enfrenta, la alimentación resulta uno de los factores menos visibles, pero que genera mayores problemas a corto, mediano y largo plazo. Existe evidencia respecto a los hábitos alimentarios de este grupo etario, y pocos estudios sobre el riesgo de desarrollo de diabetes, sin embargo, hay poca información respecto a investigaciones que conjunten estos dos aspectos, en el caso de México es necesario realizar estudios en este sentido para diseñar estrategias de prevención pertinentes a la realidad de los universitarios (Fernández-Carrasco y López-Ortiz, 2019).

Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios

El periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su comida. El ingreso a la universidad coincide con una etapa de la vida caracterizada por la autonomía para decidir comidas y horarios, cambios físicos múltiples y retos psicosociales, por lo tanto, se

trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en un futuro de vida saludable. La dieta de los universitarios es inapropiada, con contenido elevado de grasas y bajo en fibra dietética. Los hábitos dietéticos de los adolescentes y adultos jóvenes son afectados por el mercado de la comida rápida, que trae como consecuencia el sobrepeso y la obesidad que se observa cada vez más entre los jóvenes. El incremento en los estados deficientes de salud, la modificación en los patrones conductuales, principalmente por la incorporación de hábitos alimentarios y de vida nocivos, son resultado de los ajustes a la vida escolar de los estudiantes universitarios, en la que intervienen varios factores como el desconocimiento nutricional, la diversidad de actividades académicas y la permanencia por un mayor número de horas en el centro escolar. Esta situación constituye uno de los principales elementos para considerar a los estudiantes universitarios como una población con riesgo de sobrepeso, obesidad y de sufrir enfermedades crónicas, como hipertensión arterial, diabetes mellitus y dislipidemias. Algunos de los principales problemas asociados con los hábitos alimentarios y el estilo de vida, tanto en países industrializados como en los que están en vías de desarrollo, son los relacionados con el exceso de peso, la obesidad y la dislipidemia. Estos padecimientos han aumentado de manera considerable en las últimas décadas y por los índices de morbimortalidad se han convertido en un problema de salud pública mundial. En la gran mayoría de los países de América Latina y del Caribe se ha producido una transición epidemiológica caracterizada por un incremento en la morbimortalidad asociada a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, la mayoría de las cuales está directa o indirectamente relacionada con malos hábitos alimentarios y sedentarismo (Sosa-Cárdenas, Puch-Ku, y Rosado-Alcocer, 2015).

Prevalencia de consumo de alcohol en estudiantes universitarios

Actualmente en nuestra sociedad el consumo de alcohol forma parte de la vida cotidiana. Según muchos adultos y jóvenes no puede faltar el alcohol en las fiestas y reuniones. Además, sin importar la clase social a la que se pertenezca, ni la edad

o la educación que se tengan, se suele creer que el consumo de alcohol ayuda a aliviar la tristeza, a infundir valor, a atenuar el temor o provocar alegría. La mayoría de los países reportan un alto índice de consumo, no solo en adultos y jóvenes sino también en adolescentes. El Informe Mundial de Situación sobre Alcohol y Salud 2014, señala que cada año mueren en el mundo 3.3 millones de personas como consecuencia del consumo nocivo de alcohol, lo cual representa al 5.9% de todas las defunciones. Asimismo, informó que el uso nocivo de alcohol es el factor causal de más de 200 enfermedades y trastornos. En general, mencionó que 5.1% de la carga mundial de morbilidad y lesiones es atribuible al consumo de alcohol, calculado en términos de la esperanza de vida ajustada en función de la discapacidad. Asimismo, encontró que el consumo de alcohol provoca defunción y discapacidad a una edad relativamente temprana. En el grupo etario de 20 a 39 años, 25% de las defunciones se atribuyen al consumo de alcohol. Existe una relación causal entre el consumo nocivo de alcohol y una serie de trastornos mentales y comportamentales, además de las enfermedades no transmisibles y los traumatismos. Recientemente se han determinado relaciones causales entre el consumo nocivo y la incidencia de enfermedades infecciosas tales como la tuberculosis y el VIH/SIDA. Finalmente, más allá de las consecuencias sanitarias, el consumo nocivo de alcohol provoca pérdidas sociales y económicas importantes, tanto para las personas como para la sociedad en su conjunto. El alcohol es una droga de inicio para el consumo de otras drogas ilícitas como la cocaína y la marihuana. De acuerdo al Sistema de Vigilancia Epidemiológica de las Adicciones para Veracruz, esta fue la droga de inicio en 9.2% de los jóvenes, quienes después comenzaron a consumir una segunda sustancia. Además, para este mismo estado de la república el alcohol es la droga de mayor impacto con 55.2%. Entre las consecuencias que el alcohol genera están dificultades frecuentes con la familia, peleas, problemas con la policía, problemas laborales, pérdida del empleo, violencia y comisión de delitos. Un alto porcentaje de los menores de edad que son detenidos en el Consejo Tutelar de Menores por cometer delitos (43.3%), se encontraban bajos los efectos del alcohol, siendo este la segunda droga más utilizada por ellos (Barradas-Alarcón, Fernández-Mojica, y Gutiérrez-Serrano, 2016).

Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes

Los hábitos alimentarios forman parte de la idiosincrasia de los pueblos, se construyen en el seno familiar, responden a costumbres que norman el proceso de alimentación e implican tanto la selección del alimento como las técnicas de cocción y horarios de ingesta, pueden variar a lo largo de la vida como consecuencia del embate del mercado, el intercambio cultural, la disponibilidad de alimentos y factores económicos, entre otras condiciones. Los estudiantes universitarios son objeto de tales influencias y propensos a estilos de vida menos saludables como del incumplimiento de patrones de consumo dirigidos a mantener un adecuado estado nutricional y de salud, se caracterizan por realizar menos de tres comidas diarias, generalmente excluyen el desayuno y es común el consumo de comidas rápidas “chatarra”, o el uso excesivo de alimentos ricos en grasas trans y gaseados, si a esto se agrega que presentan como factor sinérgico un estado de sedentarismo en el estilo de vida para un ambiente "obesogénico", se evidencian factores causales de una doble carga de malnutrición tanto a nivel individual como poblacional. De acuerdo a lo expresado y a manera de justificación del estudio, se resalta que tales antecedentes constituyen referentes no evidenciados en la región costatecuatoriana, con carencia de investigaciones que aporten datos de la situación alimentaria nutricional en universitarios, representantes del futuro sector profesional productivo y vulnerables en su calidad de vida, bajo riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles con el incremento de la edad, vacío de conocimiento que se pretende subsanar con el trabajo y coadyuvar a la adopción de estrategias efectivas dirigidas a la promoción de la salud (Hernández-Gallardo, y otros, 2020).

Hábitos alimentarios y evaluación nutricional

Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. La dieta de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores

emocionales y fisiológicos, el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación. Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida. Es conocida la vulnerabilidad de este grupo desde el punto de vista nutricional y su caracterización por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada. Suelen ser receptivos a dietas de adelgazamiento, a la publicidad y al consumo de productos novedosos. Los estudiantes universitarios normalmente forman parte del grupo de jóvenes cuya edad está comprendida entre los 18 y los 24 años y se diferencian de los adultos en que el pico de masa ósea todavía no se ha alcanzado (se llega después de los 25 años). En muchos casos, la nueva situación de convivencia, el comportamiento alimentario de los compañeros de piso o de residencia, el consumo de alcohol, los apuros económicos y la mayor o menor habilidad para cocinar hacen que cambien sus hábitos de alimentación, por tanto, se trata de un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia en su futura salud. El recordatorio de consumo de 24 horas es un método de evaluación de la ingesta de alimentos y nutrientes referido al consumo de todo un día o a una ingesta determinada. Es sencillo y rápido, aunque requiere procedimientos rigurosos que disminuyan las fuentes de variabilidad de error. Este método consiste en definir y cuantificar todos los alimentos y bebidas ingeridos durante un periodo de tiempo anterior a la recogida de datos, generalmente un día. Si la recogida de datos se realiza durante tres días de una misma semana incluyendo uno en fin de semana, nos revela la dieta actual mientras que si el proceso se lleva a cabo en tres ocasiones (9 recordatorios en total) distribuidas a lo largo del año (con el fin de minimizar la variabilidad interestacional) nos proporciona una estimación la dieta habitual. Esta última forma se puede utilizar como Gold Standar para validar otro tipo de encuestas de consumo alimentario. Una de las formas de determinar la calidad de la dieta es a través del uso de índices construidos en base a guías dietéticas o recomendaciones, permitiendo la mayoría su

determinación en población joven y adulta. Entre ellos, el índice de alimentación saludable (IAS), desarrollado a partir de guías americanas, es uno de los más utilizados, sin embargo, debido a que estos indicadores podrían ser cuestionados cuando se valora la calidad de la dieta mediterránea, es conveniente el uso de otros parámetros cuando se estudia la alimentación en estas poblaciones. Existen muy pocos estudios en España sobre hábitos alimentarios y calidad de la dieta de estudiantes universitarios, reflejando la mayoría un inadecuado seguimiento de las recomendaciones de consumo que establece el patrón de dieta mediterráneo. Aunque en general se encuentran en normopeso y con una dieta deficiente en energía, la omisión del desayuno, el abuso de snacks y refrescos y la monotonía alimentaria caracterizan la dieta de este importante grupo de población joven, llegando a originar deficiencias de micronutrientes (Cervera-Burriel, Serrano-Urrea, Vico-García, Milla-Tobarra, y García-Meseguer, 2013).

HIPÓTESIS

A través de las conductas alimentarias y los tipos de alimentos que son más consumidos por los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua, permite identificar los factores que impiden a los estudiantes llevar a cabo una alimentación correcta y saludable.

METODOLOGÍA

Diseño de la investigación

El presente trabajo se utilizó el paradigma de investigación cualitativo, se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde las perspectivas de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados (Sampieri-Hernández, Fernández-Collardo, y Baptista-Lucio, 2014).

El tipo de investigación que permitió comprender el fenómeno de estudio es descriptivo con frecuencia, la meta del investigador consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, es decir, únicamente pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (Sampieri-Hernández, Fernández-Collardo, y Baptista-Lucio, 2014).

Este tipo de investigación ayudó a obtener un mayor panorama observando que el estudio descriptivo contribuyó a valorar, analizar y a describir los diferentes factores y las deficiencias que se presentan en la conducta alimentaria de los estudiantes,

Población

La universidad de Ciencias y Artes de Chiapas se encuentra situada en el municipio de Acapetahua en el estado de Chiapas, dentro del ciclo escolar febrero-junio, en los semestres 2º, 4º, 6º y 8º de la Licenciatura en Enfermería se contaba con una población estudiantil total de 229 estudiantes.

La UNICACH, se encuentra ubicada en el municipio de Villa de Acapetahua en las coordenadas geográficas 15°17'07.61" LN y 92°41'34.23" LO, la cual se ubica en el Barrio San Valentín, entre calle central norte S/N, y calle 4ta Oriente Poniente.



Figura 1. Ubicación geográfica del área de estudio (UNICACH) (Google heart, 2021).

Muestra

La investigación se realizó en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería del 4º semestre grupo A y B, del periodo escolar febrero-junio, con un total de 54 estudiantes entre los que destacan 40 mujeres y 14 hombres, con un rango de edad promedio de 19 a 30 años. Se seleccionó a este grupo de estudiantes ya que cumplen con características propias de semestres avanzados donde la carga de horarios académicos aumenta (tareas, trabajos extras y actividades académicas), también se hace presente el consumo de comidas poca nutritivas (comidas rápidas) y a esto se le suma el poco conocimiento a la hora de la preparación de los alimentos y el consumo de bebidas alcohólicas.

Muestreo

Contando con una población de 229 estudiantes se seleccionaron únicamente a 54 estudiantes que corresponden al 4º semestre grupo A y B de la Licenciatura en Enfermería, se utilizó un muestreo de tipo conglomerados, este tipo de muestreo

permitió seleccionar a nuestros sujetos de investigación, debido a que contábamos con una cantidad de población grande y dispersa, a los cuales se les aplicó un cuestionario con el nombre “hábitos alimentarios de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua” y “conductas alimentarias”, aplicadas durante el periodo 27 de Mayo y 1 de Septiembre del año 2021, esto con la finalidad de saber que tan bueno o malo son los hábitos alimentarios y describir las conductas y factores que están interviniendo sobre su alimentación y el tipo de alimentos que son más consumidos.

Variables

Las variables a medir son: factores influyentes en los hábitos alimentarios (carga en el horario académico, economía, cambio de residencia, el no saber cocinar), mala elección de los alimentos, conductas alimentarias y tipos de alimentos más consumidos. Es muy importante que nuestra población estudiantil conozca la importancia de llevar una alimentación correcta y que puedan mejorar su hábito alimentario.

Técnicas e instrumentos de evaluación

Para la recolección de datos se pretende que, mediante los correos electrónicos institucionales de los estudiantes seleccionados en la muestra, se les hará llegar un cuestionario en la plataforma “formularios de Google” que se sitúa en Classroom, para poder evaluar los factores que influyen en los hábitos alimentarios.

- **Cuestionario**

Es un sistema de preguntas ordenadas con coherencia, con sentido lógico y psicológico, expresado con lenguaje sencillo y claro. Permite la recolección de datos a partir de las fuentes primarias. Está definido por los temas que aborda la encuesta. Logra coincidencia en calidad y cantidad de la información recabada. Es el instrumento que vincula el planteamiento del problema con las respuestas que se obtienen de la muestra. El tipo y características del cuestionario se determinan a partir de las necesidades de la investigación (Cordova y García, 2002).

Para la recolección de datos se realizó un cuestionario con opciones múltiples el día 27 de mayo y 1 de septiembre del año 2021, aplicado a 54 alumnos del 4º semestre grupo A y B en el periodo febrero-junio, que nos ayudó a conocer los factores que intervienen en la alimentación de los universitarios y la información obtenida se pudo graficar.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

a) Factores que influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua.

A continuación, se presentan los resultados de la investigación, en el cual se encuestó un total de 54 estudiantes del 4º semestre grupo A y B de la Licenciatura en Enfermería subsede Acapetahua, por medio de un cuestionario que se realizó mediante la plataforma Classroom (formularios de Google), se evaluó los factores que influyen en la alimentación, conductas alimentarias y los tipos de alimentos que son más consumidas por los estudiantes. Cabe mencionar que solo obtuvimos respuesta de 49 estudiantes, ya que los 5 faltantes en su momento externaron que no pudieron responder debido a fallas de internet y señal.

De los resultados encontrados al evaluar los factores que intervienen de manera directa en la alimentación de los estudiantes, se puede observar en la figura 2 los siguientes porcentajes: 28.6% consideran que la carga académica en el horario escolar es un factor que les impide tener un horario fijo y/o rutinario para alimentarse donde tener los horarios de clases más distribuidos les facilitaría alimentarse en el horario correspondiente, 4.1% acepto no saber cocinar y esto que de una u otra forma afecta su alimentación y por ende se les hace más fácil comprar comidas rápidas, algunos de los alumnos no cocinan por pereza o simplemente por tener flojera o sentir cansancio prefieren comer cosas ya conocidas, comer exclusivamente basándose en el gusto y el antojo del momento, 24.5% de los alumnos no cuentan con una economía solvente para comprar como tal una despensa variada con todos los productos necesarios ya que infieren que comer saludablemente implica un gasto mayor, 22.4% señala que al hacer una mala elección de los alimentos conlleva a no alimentarse de una forma saludable, 20.4% refieren que les afecta el estar fuera de su zona de confort (casa) donde no existe una figura familiar que les ayude a preparar sus alimentos para poder alimentarse de una manera sana.

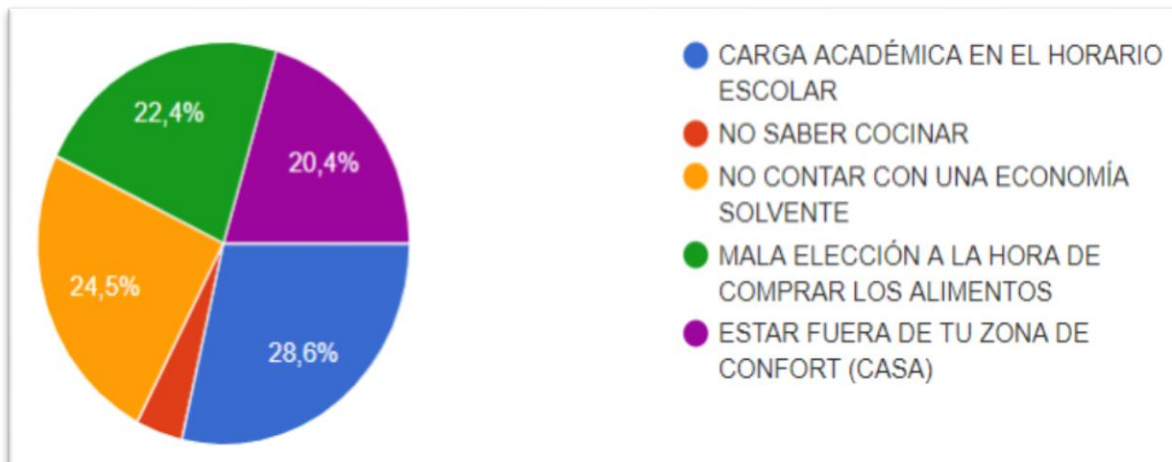


Figura 2. Factores que influyen en la alimentación de los universitarios.

Los resultados son similares a lo publicado por Sánchez, Martínez, Nazar, Mosso, y del Muro, (2019) donde describen que los estudiantes reportan creencias conductuales negativas, entendidas como consecuencias negativas de alimentarse saludablemente, donde refirieron aspectos económicos, suponiendo que la alimentación saludable es más costosa. También señalaron no tener tiempo para comprar, seleccionar, preparar o cocinar alimentos sanos, lo que les impide alimentarse bien, particularmente para aquellos que estudian fuera de su ciudad de origen, además indicaron que tener un presupuesto restringido y tener que priorizar el gasto del dinero en otros aspectos como transporte, artículos para el hogar y gastos derivados del estudio, influye de manera negativa en su estilo de alimentación. Paralelamente las autoras indican que la ausencia de una figura materna en el hogar como un factor contextual negativo a la hora de intentar comer más sano y equilibrado, ya que si la madre estuviera presente se encargaría de la elaboración de preparaciones saludables y de tenerlas disponibles para ellos. Otros factores contextuales que facilitarían tener una alimentación saludable fueron: tener más tiempo libre, tener horarios de clases distribuidos de mejor manera, tener acceso a lugares cercanos con oferta de comida saludable (supermercados y ferias) y vivir permanentemente con sus familias.

El 18.4% de los estudiantes realiza en su tiempo libre algún tipo de actividad física, 38.8% solo lo realizan de 1-2 veces por semana, 20.4% 3 o más veces por semana, mientras que el 22.4% no realiza ninguna actividad física en su vida cotidiana, figura 3. Otro dato relevante que se destaca dentro de los resultados es el tipo de actividad física que realizan los estudiantes en sus tiempos libres, entre los 49 alumnos que respondieron al cuestionario, 8 alumnos practican el futbol, 4 voleibol, 3 basquetbol, 8 de ellos prefieren ir a un gimnasio, 13 salir a correr y 13 alumnos prefieren no practicar ningún deporte debido a falta de tiempo y en algunos casos por pereza. Datos relevantes nos indican que debido a la actividad física que llevan a cabo, el consumo de agua tiene un porcentaje de 81.6% (40 alumnos) de 1 a 2 litros por día, el 10.2% (5 alumnos), y 8.2% (4 alumnos) consumen menos de 1 litro de agua por día.

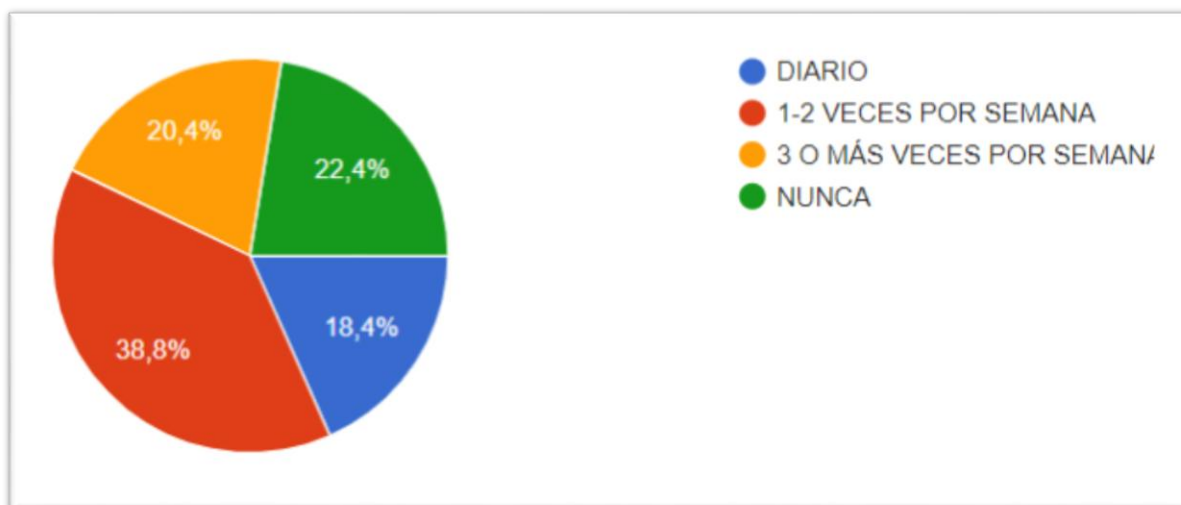


Figura 3. Frecuencia en la realización de actividad física.

Los resultados de la investigación son similares a lo que plantean Rodríguez, y otros, (2013), quienes sostienen que el nivel de inactividad física encontrado en el grupo encuestado es alto, pero más preocupante es que se mantenga la distancia por género, donde los estudiantes masculinos son más activos obteniendo 30% que las estudiantes femeninas 12%. De acuerdo a sus intereses y motivaciones personales, donde los hombres practican deporte para autosuperarse, relacionarse y competir, mientras que las mujeres lo hacen para mejorar su imagen. La principal

razón por la que estos estudiantes señalan no realizar actividad física, es por la falta de tiempo y secundariamente “por pereza”.

b) Conductas alimentarias de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH

El cuestionario aplicado fue respondido por 49 estudiantes con un rango de edad de 19 a 30 años, el 100% de los estudiantes coincidió que una buena alimentación es saludable para tener un buen estado de salud. Los resultados obtenidos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes fueron: el 22.4% consideran su hábito alimentario bueno, el 69.4% regular y 8.2% lo considera malo, figura 4. Se pudo observar, que 85.7% de los estudiantes refieren no consumir ningún tipo de bebidas alcohólicas, por otra parte, el 12.2% de los estudiantes hacen mención de ingerir bebidas embriagantes de 1-2 veces por semana.

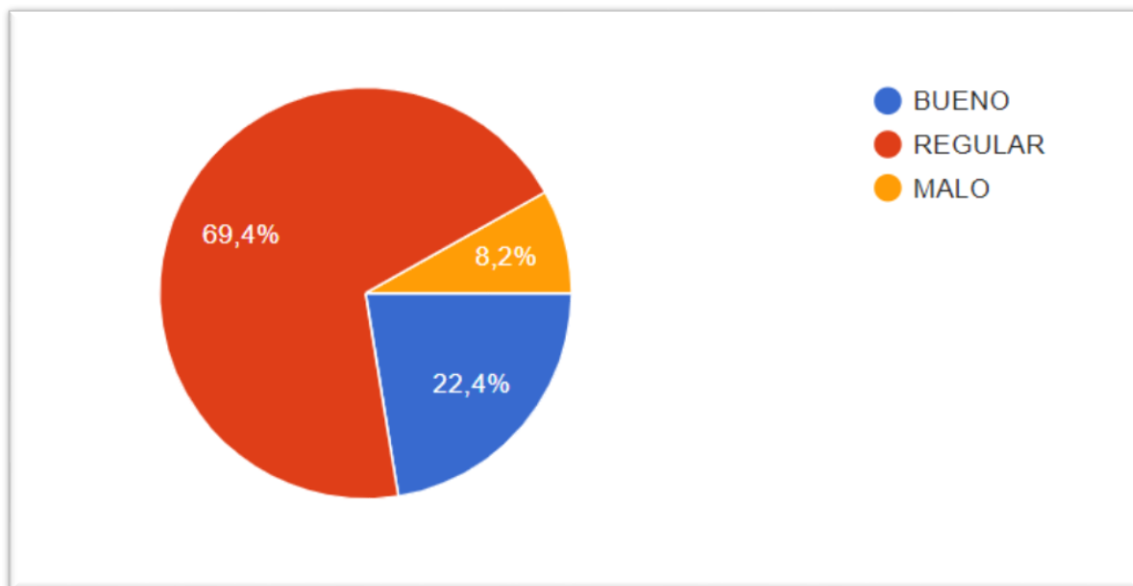


Figura 4. Hábitos alimentarios de los estudiantes.

Los resultados de la investigación son similares a lo publicado por Sánchez-Socarras y Aguilar-Martínez, (2015), donde encuestan un total de 188 estudiantes con un rango de edad de 18 a 44 años, estudiando los hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria, respecto a la

ingestión de bebidas alcohólicas encontraron que más del 30% de los universitarios no acostumbran a consumirlas nunca y existía un número escasos de estudiantes que consumían alcohol más de tres veces por semana. En relación a la salud autopercebida, la mayoría de los universitarios encuestados valoraron su estado de salud como buena o muy buena (73.4%) y solo 5.3% consideran que su salud era mala. Además, encontraron que una relación estadísticamente significativa respecto al sexo. Los hombres consideran su salud como muy buena en un 26.6% frente a un menor porcentaje de mujeres (11.3%), sin embargo, existe una proporción similar entre los que consideran su salud como buena, siendo más del 50% de los encuestados, en ambos sexos.

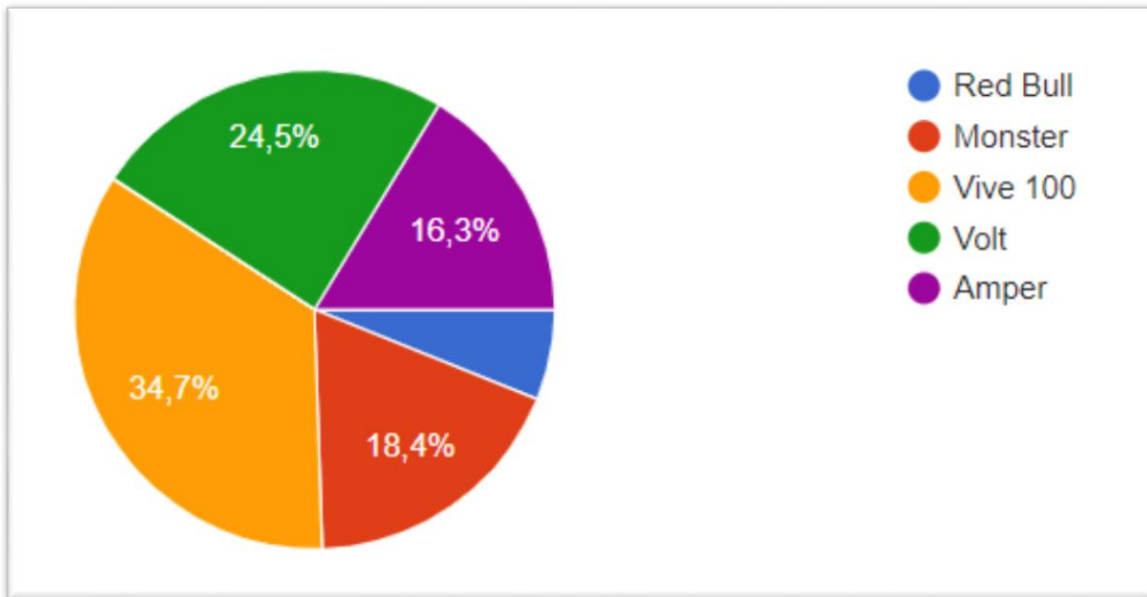


Figura 5. Tipo de bebidas energéticas consumidas por los estudiantes

Al evaluar los tipos de bebidas energéticas, el cuestionario demostró que un total de 6.1% consume Red Bull, 18.4% Monster, 34.7% Vive 100, 24.5% Volt y solo el 16.3% consume Amper como se muestra en la imagen 5. Además, se evaluó la frecuencia con la que los estudiantes consumían estas bebidas y se observó que 79.6% de los universitarios consumen de 1 a 2 veces por semana, mientras que 20.4% lo consume de 3 a 5 veces por semana, de igual manera 20 estudiantes (40.8%) lo consume cuando estudian, 6.1% cuando están en periodos de

exámenes, 16.3% cuando realiza la tarea y solo 36.7% lo consume en cualquier ocasión fuera de sus actividades académicas. En cuanto a las bebidas alcohólicas se les pregunto a los estudiantes que tipo de bebidas consumían de acuerdo a su preferencia y se demostró que la mayoría de los estudiantes (61.2%) prefiere la cerveza, 12.2% tequila, 6.1% brandy, 18.4% prefiere consumir vino y solo 2% whisky. La bebida alcohólica más consumida por los estudiantes fue la cerveza, figura 6.

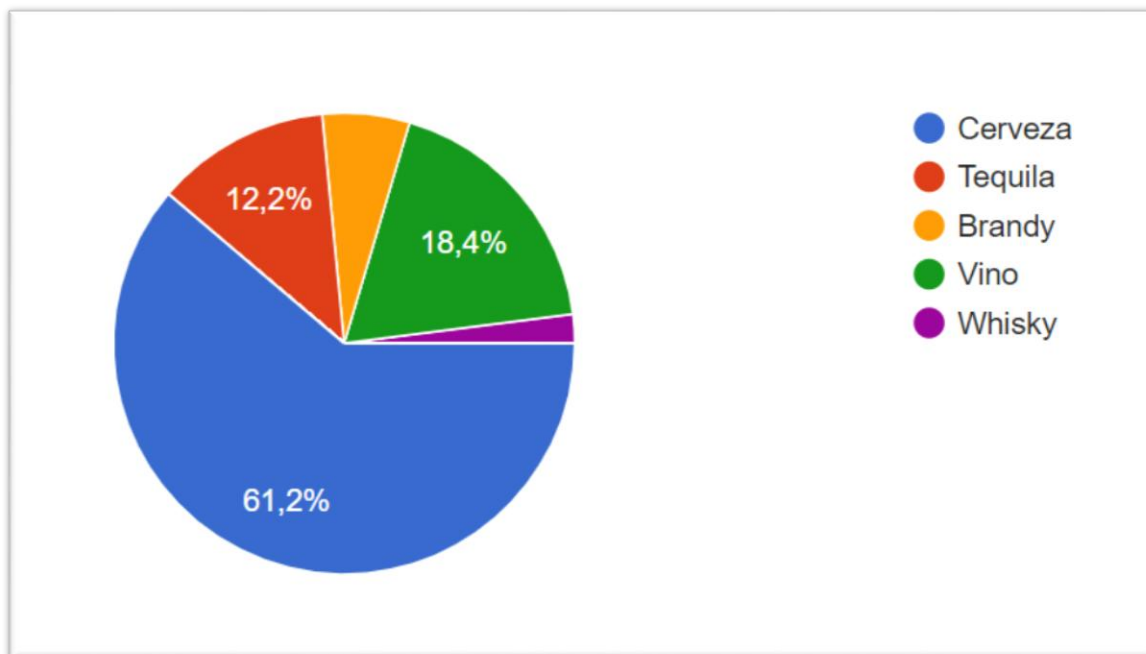


Figura 6. Bebidas alcohólicas consumidas más frecuente por los estudiantes

Esta investigación tiene semejanza con lo publicado por Ramón-Salvador, Cámara-Flores, Cabral-León, Juárez-Rojop, y Díaz-Zagoya, (2013) quienes evaluaron las características de las bebidas energéticas y su utilización en jóvenes universitarios, buscando entender los riesgos que conlleva su consumo. 150 estudiantes fueron encuestados el 76% aceptó haber consumido bebidas energéticas. El consumo de estas bebidas energéticas fue semejante en hombres y en mujeres (50% en cada género). Se preguntó a los estudiantes el motivo por el cual consumen las bebidas energéticas, de los cuales el 78% indicó que las consumen de 1 a 2 veces por semana, 18% de 3 a 5 veces por semana y 4% las consume todos los días. Además, se preguntó a los estudiantes la frecuencia del consumo de bebidas energéticas, de

lo cual se obtuvo que 36% de los encuestados lo hacen cuando estudian, 33% durante el periodo de exámenes, 20% al elaborar sus tareas escolares y 11% las consumen en cualquier otra ocasión. El propósito para el consumo de estas bebidas energéticas muestra que 64% de los estudiantes las consumen para no tener sueño al estudiar, 20% para no dormirse durante las clases y 16% porque les agrada hacerlo. Al examinar qué bebidas son consumidas por los estudiantes, 48% correspondió a Red Bull, 21% a Monster, 10% a Gladiator, 6% a Bomba, 5% tanto a Rock Star como a Shot, 2% a Pit Bull y también a Burn. Cuando se indagó qué malestares o efectos adversos se habían presentado con el consumo de las bebidas energéticas, el 79% dijo no haber tenido ningún efecto adverso, y 21% mencionó que en ocasiones tuvo taquicardia, cefalea o malestar general.

De una población estudiantil de 54 estudiantes, los resultados demostraron que 11 estudiantes (22.4%) consumen golosinas, 27 (55.1%) galletas y pan, 4 (8.2%) gaseosas y 7 alumnos (12.2%) consumen jugos procesados. También se les pregunto la frecuencia de consumo de estas bebidas y un porcentaje 49% lo consume de 1 a 2 veces por semana, 36.7% más de dos veces por semana y 14.3% lo consume diario, figura 7. De igual manera se les pregunto qué alimentos consumen a la hora de comprar comidas rápidas los cuales respondieron lo siguiente, 32.7% prefiere hamburguesas, 10.2% pizzas, 30.6% tacos y 26.5% quesadillas, de acuerdo a la frecuencia de consumo los datos obtenidos un porcentaje de 71.4% consume estos alimentos de 1 a 2 veces por semana y 28.6% consume más de 2 veces por semana. Los resultados demuestran que existe un elevado consumo de alimentos chatarras (empaquetados) y comidas rápidas que son dañinos para la salud de los jóvenes y es evidente que prefieren comprar alimentos ya preparados que cocinarse algo más saludable.

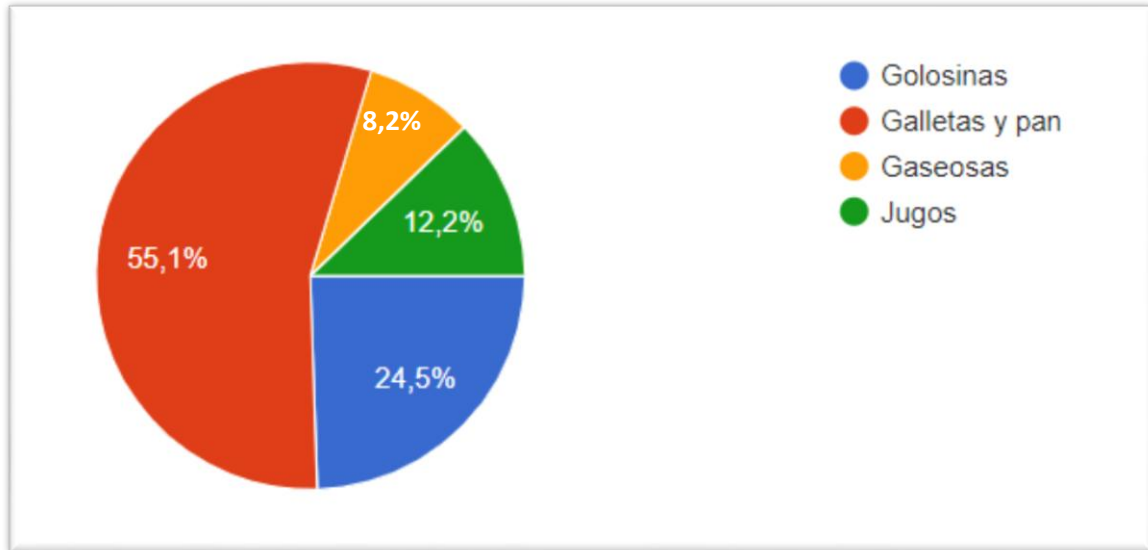


Figura 7. Alimentos chatarras más consumidos por los estudiantes

Los resultados se asemejan con la investigación de Ruiz-Aquino, Acero-Valdez, Arce-Allende, y Alania-Contreras, (2017) quienes determinaron la relación entre el consumo de alimentos chatarras y las actitudes alimentarias de los estudiantes obteniendo como resultado, sobre el consumo de alimentos chatarra con alto contenido de azúcar por la muestra de estudio, se tiene que 81.6% 57 (244) consumía diversas golosinas, seguido de 73.2% (219) que consumían gaseosas, y 66.9% (200) bebidas energizantes. Al identificar la frecuencia de consumo de alimentos con alto contenido de azúcar en la muestra de estudiantes, 30.1% (90) consumían golosinas más de dos veces por semana y 9.7% (29) todos los días. También, se halló que 22.1% (66) consumía bebidas energizantes más de dos veces por semana y 4.7% (14) consumía todos los días, 19.4% (58) consumía gaseosas más de dos veces por semana. Al analizar el consumo de alimentos chatarras con alto contenido de grasa en la muestra de estudiantes, se halló que la mayoría consumía pollo a la parrilla o a la brasa 84.9 % (254), seguido de 74.9% (224) que consumen salchipapas. La frecuencia del consumo de alimentos con alto contenido de grasa por la muestra de estudiantes, se halló que 30.1% (90) consumían pollo a la parrilla o la brasa una vez a la semana y 10.7% (32) consumían combinados (arroz chaufa con papa rellena) más de dos veces por semana. En la descripción global del porcentaje de consumo de alimentos chatarras por la muestra

de estudiantes; 79.3% (237) lo consumían; frente a una minoría de 20.7% (62) que no consumía dichos alimentos.

c) Tipos de alimentos que son más consumidos por los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería.

Mediante el cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios, se evaluó la preferencia del consumo de alimentos, para saber cuáles fueron los alimentos más consumidos por los estudiantes, los resultados demostraron que 16.3% consume alimentos de origen animal (carnes) rara vez, 61.2% de 1 a 4 veces por semana y 22.4% lo consume diario, en cuanto a la leche el consumo es 16.3% rara vez, 26.5% 1 a 4 veces por semana y 42.9% diario, para los azúcares se muestra un elevado consumo diario (49%) como se muestra en la tabla 1, 36.7% de 1 a 4 veces por semana, 30.6% rara vez, el consumo de cereales 2% de los estudiantes nunca lo consume, 36.7% rara vez, 53.1% de 1 a 4 veces por semana, 8.2% diario, para las grasas se muestra que 24.5% rara vez es consumida, 53.1% de 1 a 4 veces por semana y 24.5% es consumida diario. Dentro de los datos relevantes encontramos que el consumo de frutas y verduras es bajo en comparación con los azúcares y la leche que son más consumidos a diario, el consumo de fruta diario es de 32.7%, 34.7% de 1 a 4 veces por semana, 32.7% rara vez, las verduras son consumidas en un porcentaje 4.5% diario, pero el 44.9% lo consume 1 a 4 veces por semana, 30.6% rara vez, las leguminosas fue el alimento que demostró ser menos consumido tanto que 6.1% lo consume diario, 53.1% 1 a 4 veces por semana, 38.8% rara vez y solo 2% nunca lo consume. Cabe destacar que los alimentos que aportan menos nutrientes a nuestro cuerpo son los que más consumen los estudiantes, dejando a un lado los alimentos que son más importantes y que contienen proteínas, vitaminas y minerales que son óptimos para el buen funcionamiento del organismo.

Tabla 1. Grupo de alimentos según frecuencia de consumo.

Grupos de alimentos	Frecuencia de consumo			
	Nunca	Rara vez	1 a 4 veces por semana	Diario
Carne	0%	16.3%	61.2%	22.4%
Leche	0%	30.6%	26.5%	42.9%
Azúcares	0%	14.3%	36.7%	49%
Cereales	2%	36.7%	53.1%	8.2%
Grasas	0%	24.5%	53.1%	24.5%
Frutas	0%	32.7%	34.7%	32.7%
verduras	0%	30.6%	44.9%	24.5%
Leguminosas	2%	38.8%	53.1%	6.1%

Los resultados obtenidos se asemejan a lo publicado por Gómez-Cruz, Landeros-Ramírez, Romero-Velarde, y Troyo-Sanromán, (2016) para ello identificaron las características del estilo de vida de los estudiantes, evaluaron a una población de 355 estudiantes, se incluyeron estudiantes de ambo sexos, obteniendo como resultados en relación al consumo de alimentos, se les preguntó a los estudiantes con qué frecuencia ingerían los diferentes grupos de alimentos: nunca, rara vez, de 1 a 4 veces por semana o diario, observándose una mayor preferencia por los productos de origen animal, ya que la carne (84%) y la leche (66%) fueron los productos con mayor frecuencia de consumo diario por los estudiantes, además de los azúcares (63%), sin embargo, se observa menor frecuencia en la ingestión de frutas (49%), verduras (47%) y leguminosas (39%). Observaron mayor frecuencia en el consumo de alimentos de origen animal como la carne y la leche, así como elevado consumo de azúcares, además de la identificación de factores de riesgo a la salud.

CONCLUSIONES

En la presente investigación realizada, se identificó los factores causales que conllevan a que los estudiantes no se puedan alimentar de una forma correcta y sana, dentro de los factores que propician este problema es la carga de horarios académicos en la cual los estudiantes no suelen alimentarse en sus horarios rutinarios, además el tiempo que se estima para alimentarse durante el periodo escolar es muy corto para poder cocinar alimentos saludables, por otra parte, dentro de las instalaciones universitarias no se dispone de una cafetería que pueda brindar estos suplementos alimenticios de aportes nutritivos a consecuencia de esto los estudiantes tienden a consumir alimentos chatarras, comidas rápidas sin ningún valor nutricional a las afueras de nuestra casa de estudios.

En la población estudiada se detectaron conductas alimentarias, se demostró un aumento en el consumo de bebidas energéticas, algunos estudiantes refirieron consumirlas cuando realizan algunas tareas, cuando están en periodos de exámenes y otros lo consumen en otra ocasión con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana. Referente al consumo de alimentos chatarras y comidas rápidas el alimento con mayor consumo fueron las galletas y los panes, hamburguesas y tacos.

Respecto al grupo de los alimentos que son más consumidos por los estudiantes, se observó mayor frecuencia en el consumo de alimentos de origen animal como la carne y la leche, así como elevado consumo de azúcares, y escaso consumo de cereales, leguminosas, frutas y verduras que son aportes nutricionales para la salud de todo individuo.

RECOMENDACIONES

Fomentar la promoción a la salud en los estudiantes del 4º semestre grupo A y B de la Licenciatura en Enfermería subsede Acapetahua y brindar información oportuna y adecuadas sobre temas que aborden la buena alimentación, alimentos con alto aporte de nutrientes, dieta suficiente, variada, balanceada y equilibrada, basándose en la norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2005 del plato del buen comer.

Es necesario implementar programas de intervenciones como por ejemplo educación para la salud para modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud, es muy importante llevar a cabo estas estrategias en la universidad para así contribuir a fomentar hábitos alimentarios saludables y estilos de vida a través de la promoción.

Proponer un menú dentro de la cafetería de la UNICAH subsede Acapetahua de desayunos escolares saludables, variados y equilibrados en función a los requerimientos nutricionales de los estudiantes de 4º semestre grupo A y B de la Licenciatura en Enfermería, para promover la costumbre de una dieta equilibrada y balanceada rica en frutas y verduras, promover el consumo de cereales y mayor consumo de leguminosas.

Se recomienda crear estrategias para la población universitaria y crear conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable. De esta manera contribuir a que los estudiantes mejoren sus conductas y hábitos alimentarios.

GLOSARIO

Adipocinas: son los términos para referirse a las proteínas secretadas por el tejido adiposo.

Adquisición: es el acto de obtener algún producto o servicio mediante una transacción.

Anemia: una afección en la cual careces de suficientes glóbulos rojos sanos para transportar un nivel adecuado de oxígeno a los tejidos del cuerpo.

Antropométricas: es una técnica que nos permite analizar la composición corporal y proporcionalidad de cada persona para conocer como esta afecta a su rendimiento.

Autopercibida: capacidad del ser humano de percibirse a sí mismo. Gracias a la autopercepción, un individuo comprende sus emociones, su estado anímico y su situación sentimental.

Coadyuvar: contribuir o ayudar a que algo se realice o tenga lugar.

Consolidar: es la que se utiliza para hacer referencia a un determinado tipo de acción.

Cronificación: proceso por el cual una enfermedad u otro problema se cronifica.

Déficit: falta o escasez de una cosa que se considera necesaria.

Denigrante: se refiere a lo que resulta ofensivo decir o hacer en cualquier situación y que en caso de denigrar algo o alguien.

Diversificada: hacer una cosa diversa o diferente de otra, diferencias o variar lo que era uniforme y único.

Estado nutricional: es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.

Estigma: es la huella que estas creencias, actitudes y comportamientos dejan en la persona que sufre una enfermedad mental y en su familia.

Interleucina: pertenece a un grupo de proteínas relacionadas que elaboran los leucocitos (glóbulos blancos) y otras células del cuerpo. La interleucina regula las respuestas inmunitarias. Las interleucinas que se producen en el laboratorio se usan en el tratamiento de cáncer como modificador de la respuesta biológica para estimular el sistema inmunitario. Una interleucina es un tipo de citosina. También se llama IL.

Manganeso: el manganeso es una sustancia natural que se encuentra en diversos tipos de rocas. El manganeso puro es un metal de color plateado; sin embargo, en la naturaleza no se le encuentra en forma pura, sino combinado con otras sustancias tales como oxígeno, azufre y cloro. El manganeso es un elemento traza necesario para mantener buena salud.

Método: método es un modo, manera o forma de realizar algo de forma sistemática, organizada y/o estructurada. Hace referencia a una técnica o conjunto de pasos para desarrollar una tarea.

Monotonía: la monotonía es la uniformidad o falta de variedad o de matices en cualquier cosa.

Óptimo: que es extraordinariamente bueno o el mejor, especialmente en lo que se refiere a las condiciones o características de una cosa, por lo cual resulta muy difícil o imposible encontrar algo más adecuado.

Osteoporosis: la osteoporosis es una enfermedad esquelética en la que se produce una disminución de la densidad de masa ósea. Así, los huesos se vuelven más porosos, aumenta el número y el tamaño de las cavidades o celdillas que existen en su interior, son más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con mayor facilidad.

Paralelamente: se entiende por paralelamente está relacionado de una manera o modo paralelo, equidistante, semejante, equivalente, comparable, correspondiente o semejante, también se dice con paralelismo, es decir la característica o condición de paralelo o basada en su figura retórica.

Pregrado: es una serie de estudios superiores que tienen como objetivo llegar a un título de grado , el cual te califica como un profesional en una carrera determinada con un enfoque especializado.

Relevancia: Es la característica de aquello que es relevante (es decir, que resulta fundamental, trascendente o substancial). Lo que tiene relevancia, por lo tanto, dispone de importancia.

Restictiva: que restringe o tiene capacidad para restringir el uso o el desarrollo de algo.

Sedentarismo: se entiende por sedentarismo a aquel estilo de vida que se caracteriza por la permanencia en un lugar más o menos definido como espacio de hábitat. El desarrollo del sedentarismo tiene que ver básicamente con el alcanzar determinadas condiciones de vida que le han permitido al ser humano llevar a cabo una vida más tranquila y segura alno estar dependiendo permanentemente de los recursos disponibles a su alrededor.

Síndrome metabólico: el síndrome metabólico (SM) es un conjunto de anormalidades metabólicas consideradas como un factor de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes.

Sociodemográficas: son el Conjunto de características biológicas, socioeconómicas, culturales, que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles.

Tendencias: las tendencias son manifestaciones de consumo, mercado y estilo de vida que indican hacia donde se dirige la innovación. Estas manifestaciones pueden estudiarse en hábitos, imaginarios, deseos o consumo de las personas, tanto como en casos o ejemplos de éxito en la oferta del mercado.

Transición: El término transición el término que se utiliza normalmente para definir el cambio, el traspaso, la evolución progresiva de un estado a otro.

Transversal: Se define el que atraviesa de una cosa, elemento u objeto a otro. Que se aleja o desvía de la dirección principal o recta. Que se cruza en una dirección o trayecto perpendicular con aquello de que se trata.

Trastorno: Alteración del funcionamiento normal de la mente o el cuerpo. Los trastornos pueden ser causados por factores genéticos, enfermedades o traumatismos.

Vulnerabilidad: La vulnerabilidad es la incapacidad de resistencia cuando se presenta un fenómeno amenazante, o la incapacidad para reponerse después de que ha ocurrido un desastre.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Álvarez-Ochoa, R. I., Cordero-Cordero, G. D., Vasquez-Calle, M. A., Altamirano-Cordero, L. C., y Gualpa-Lema, M. C. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azoguez.
- Arbués, E. R., Martínez-Abadía, B., Granada-López, J. M., Echániz-Serano, E., Pellicer-García, B., Juárez-Vela, R., . . . Sáez-Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*.
- Azcona, y Carbajal, Á. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*.
- Bajaña-Nuñez, R., María-Fernanda, Quimis-Zambrano, Sevilla-Alarcon, M., Vicuña-Monar, L., y Calderón-Cisneros, J. (2018). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSalud*.
- Barradas-Alarcón, M. E., Fernández-Mojica, N., y Gutiérrez-Serrano, L. (2016). Prevalencia de consumo de alcohol en estudiantes. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*.
- Barragan, y River. (2006).
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., . . . Sotos, M. (2013). Definición y características de una alimentación saludable.
- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., y Vargas-Zarate, M. (2015). *Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para la realización de una alimentación saludable*. Colombia.
- Berenguí. (s.f.).
- Berenguí, R., Catejón, M. Á., y Torregrosa, M. S. (2016). Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Revista Mexicana de trastornos alimenticios*.

- Bravo-Avalos, M. B., López-Salazar, J. L., Antonio, V.-M. L., y Miranda, M. F. (2020). Comercialización, consumo y valor nutricional de la comida rápida en los estudiantes universitarios. *KnE Engineering*.
- Cervera, P., Clapés, J., y Rigolfas, R. (1999). *Alimentación y dietoterapia*.
- Cervera-Burriel, F., Serrano-Urrea, R., Vico-García, C., Milla-Tobarra, M., y García-Meseguer, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*.
- Cordova, y García, F. (2002). *Recomendaciones metodológicas para el diseño de cuestionario*. Sonora: LIMUSA. SA DE CV.
- Cortés-Cortés, L. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida científica*.
- Cruz-Rodríguez, J., Gonzáles-Vázquez, R., Reyes-Castillo, P., Mayorga-Reyes, L., Nájera-Medina, O., Ramos-Ibáñez, N., . . . Azaola-Espinosa, A. (2019). Ingesta alimentaria y composición corporal asociadas a síndrome metabólico en estudiantes universitarios. *Revista mexicana de los trastornos alimentarios*.
- De-Piero, A., Bassett, N., Rossi, A., y Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*.
- Epidemiológica, S. N. (2010). Epidemiología . *Secretaria de Salud*.
- Escolar-Llamazares MC, M. M. (2017). Factores de riesgos de trastornos de la conducta alimentaria entre universitarios: estimación de vulnerabilidad por sexo y edad. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*.
- Esquivel-Hernández, R. I., Martínez-Correa, S. M., y Martínez-Correa, J. L. (2018). *Nutrición y Salud*. Manual Moderno.
- Fajardo, E., Camargo, Y., Buitrago, E., Peña-Leidy, y Rodríguez, L. (2016). Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de estudiantes universitarios en Bogotá. *Revista Med*.

- Fernández-Carrasco, M. D., y López-Ortiz, M. M. (2019). Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de desarrollar diabetes en universitarios mexicanos. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*.
- Gómez-Cruz, Z., Landeros-Ramírez, P., Romero-Velarde, E., y Troyo-Sanromán, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición*.
- Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo-Plúa, D. C., Bosques-Cotelo, J. J., y Linares-Manrique, M. (2020). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. *Rev Esp Nutrición comunitaria*.
- Hernández-Triana, M., Porrata-Maury, C., Jiménez-Acosta, S., Rodríguez-Suárez, A., Vladez, L., Ruiz, V., . . . Esquivel-Lauzurique, M. (2009). Alimentación, nutrición y salud.
- IMSS. (2007). *Nutrición*.
- Itziar, y Hernández, D. (2005). La anorexia nerviosa y su entorno socio-familiar.
- Lamas, y Otero, B. (2012). *Nutrición*. México: RED TERCER MILENIO S,C.
- Lobera-Jáuregui, I., López-Polo, I., Montaña-González, M., y Morales-Millán, M. (2008). Percepción de la obesidad en jóvenes universitarios y pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*.
- López-Gutiérrez, P. P., Rejón-Orantes, J. D., Escobar-Castillejos, D., Roblero-Ochoa, S. R., Dávila-Esquivel, M. T., y Mandujano-Trujillo, Z. P. (2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. *Investigación en Educación Médica*.
- Luna-Bertos, E., y Sánchez-Ojeda, M. A. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*.

- Luna-López, V., López-Medina, J. A., Vázquez-Gutiérrez, M., y Fernández-Soto, M. L. (2014). Hidratos de carbono: actualización de su papel en la diabetes mellitus y la enfermedad metabólica. *Nutrición Hospitalaria*.
- Marquez-Sandoval, Bullo, M., Vizmanos, B., Casas-Agustench, P., y Salas-Salvado, J. (2008). Un patrón de alimentación saludable: la dieta mediterránea tradicional. *Antropo*.
- Martinez-Zazo, A. B., y Cosano-Giner, C. (2016). Conceptos básicos en alimentación.
- Muñoz, Martínez-Agustin, O., y Martínez-de Victoria, E. (2006). Proteínas y péptidos en nutrición enteral. *Nutrición Hospitalaria*.
- Muñoz-De Mier, G., Lozano-Estevan, M. D., Romero-Magdalena, C. S., Pérez-Diego, J., y Veiga-Herreros, P. (2017). Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutrición Hospitalaria*.
- Ramon-Arbués, E., Martínez-Abadía, B., Granada-López, J. M., Echániz-Serrano, E., Pellicer-García, B., Juárez-Vela, R., . . . Sáez-Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*.
- Ramón-Salvador, D. M., Cámara-Flores, J. M., Cabral-León, F. J., Juárez-Rojop, I. E., y Díaz-Zagoya, J. C. (2013). Consumo de bebidas energéticas en una población de estudiantes universitarios del estado de Tabasco, México. *Salud en Tabasco*.
- Rivera-Barragán, M. D. (2006). Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad de Juárez Autónoma de Tabasco. *Revista Cubana de Salud Pública*.
- Rodríguez, F., Palma-L, X., Romo-B, Á., Escobar-B, D., Aragón-G, B., Espinoza-O, L., . . . Gálvez-C, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel

socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*.

Rodríguez-Rodríguez, F., Santibañez-Miranda, M., Montupin-Rozas, G., Chávez-Ramírez, F., y Solis-Urra, P. (2016). Diferencias en la composición corporal y actividad física en estudiantes universitarios según año de ingreso. *Revista Universidad y Salud*.

Ruiz-Aquino, M., Acero-Valdez, H., Arce-Allende, L., y Alania-Contreras, R. D. (2017). Consumo de alimentos chatarras y actitudes alimentarias en universitarios. *Revista Científica de Ciencias Sociales*.

Ruiz-Fernández, M., Salorio-del Moral, P., y Santiuste- Pablos, M. (2005). Trastorno de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa.

Sampieri-Hernández, R., Fernández-Collardo, C., y Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL.

Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C., y del Muro, L. (2019). Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: una aproximación cualitativa.

Sánchez-Socarras, V., y Aguilar-Martínez, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutricion hospitalaria*.

Servin-Rodas, M. D. (2013). *Nutrición básica y aplicada*.

Sosa-Cárdenas, M. R., Puch-Ku, E. B., y Rosado-alcocer, L. (2015). Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería.

Verdú, y Mataix, J. (2013). *Nutrición para educadores*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS ODONTOLÓGICAS Y SALUD PÚBLICA
SUBSEDE ACAPETAHUA



Cuestionario para evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH.

Instrucciones: selecciona la opción que consideres correcta

1. Sexo

Hombre Mujer

2. Edad _____

3. ¿Cómo consideras tus hábitos alimentarios?

Bueno Malo Regular

4. ¿Cuántos litros de agua consumes al día?

Menos de 1 litro 1 a 2 litros Más de 3 litros

5. ¿Qué actividad física realizas en tus tiempos libres?

Futbol Voleibol Basquetbol

Ir al Gimnasio Correr Ninguno

6. ¿Con que frecuencia Realizas actividades físicas en la semana?

Diario 1 a 2 veces por semana

3 o más veces por semana Nunca

7. Selecciona un factor que consideres que te impide llevar buenos hábitos alimentarios

Carga académica en el horario escolar No saber cocinar

No contar con una economía solvente comprar alimentos

Mala elección a la hora de

Estar fuera de tu zona de confort (casa)

8. ¿Consideras importante que tu universidad promueva una alimentación saludable en su entorno?

Sí

No



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS ODONTOLÓGICAS Y SALUD PÚBLICA
SUBSEDE ACAPETAHUA



Cuestionario para evaluar las conductas alimentarias y tipos de alimentos que son más consumidas por los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH.

Instrucciones: selecciona la opción que consideres correcta

1. ¿Con que frecuencia consumes carnes?
 Nunca Rara vez 1 a 4 veces por semana Diario
2. ¿Con que frecuencia consumes leche?
 Nunca Rara vez 1 a 4 veces por semana Diario
3. ¿Con que frecuencia consumes azúcares?
 Nunca Rara vez 1 a 4 veces por semana Diario
4. ¿Con que frecuencia consumes cereales?
 Nunca Rara vez 1 a 4 veces por semana Diario
5. ¿con que frecuencia consumes grasas?
 Nunca Rara vez 1 a 4 veces por semana Diario
6. ¿Con que frecuencia consumes frutas?
 Nunca Rara vez 1 a 4 veces por semana Diario
7. ¿con que frecuencia consumes verduras?
 Nunca Rara vez 1 a 4 veces por semana Diario
8. ¿Con que frecuencia consumes leguminosas?
 Nunca Rara vez 1 a 4 veces por semana Diario

9. ¿Qué tipo de bebidas alcohólicas consumes?

- Cerveza Tequila Brandy Vino Whisky

10. ¿Qué tipo de bebidas energéticas consumes?

- Red Bull Monster Vive 100 Volt Amper

11. ¿Con que frecuencia lo consumes?

- 1 a 2 veces por semana 3 a 5 veces por semana Todos los días

12. ¿Cuál es el motivo por el que consumes bebidas energéticas?

- Cuando estudias Durante el periodo de examen
 Al elaborar tareas En cualquier ocasión

13. ¿Cuál de estos alimentos consumes?

- Golosinas Galletas y pan Gaseosas Jugos

14. ¿Con que frecuencia lo consumes?

- 1 a 2 veces por semana Más de 2 veces por semana Diario

15. Cuando compras comidas rápidas ¿prefieres?

- Hamburguesas Pizzas Tacos Quesadillas

16. ¿Con que frecuencia lo consumes?

- 1 a 2 veces por semana Más de 2 veces por semana Diario