

HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS UNIVERSITARIOS

Yrma Gladys Bocian de Novosad

Licenciada en Matemática (UCI), Magíster en Docencia y Gestión Universitaria (UNAE),
Magíster en Docencia e Investigación Universitaria (UNI)
Docente, Facultad de Ciencias Empresariales. Investigadora de iniciación, Centro de
Investigación y Documentación Universidad Autónoma de Encarnación (CIDUNAE).
Padre Kreusser c/ Independencia Nacional. Encarnación, Paraguay
yrmabocian@gmail.com

María Fatima Garay de Villalba

Licenciada en Matemática (UCI), Magíster en Docencia y Gestión Universitaria (UNAE),
Docente, Facultad de Ciencias Empresariales. Investigadora de iniciación, Centro de
Investigación y Documentación Universidad Autónoma de Encarnación (CIDUNAE).
Padre Kreusser c/ Independencia Nacional. Encarnación, Paraguay
fatigaray46@gmail.com

Recibido: 18/11/2015

Aprobado: 07/06/2016

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue identificar los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios. En la metodología se utilizaron técnicas cuantitativas para la recolección de información. Se aplicó una encuesta a 31 estudiantes del primer curso de Contaduría Pública para identificar los hábitos alimentarios. Se indagó por el consumo de bebidas y los factores que tienen en cuenta a la hora de adquirir un alimento. Algunos de los resultados indican que los universitarios suelen ingerir habitualmente entre comidas. Se identificó el bajo consumo de frutas, verduras y un alto porcentaje de los estudiantes que consumen sándwich en horarios de la universidad. Los participantes en su gran mayoría viven con sus padres por lo cual cuentan con alguien que prepara las comidas habituales.

Palabras claves: Hábitos alimenticios – estudiantes universitarios

INTRODUCCIÓN

La ciencia de la Nutrición se define como “el estudio de los alimentos, los nutrientes; la interacción con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación” (Onzari, 2004).

“La nutrición es un conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Este proceso natural no depende de la voluntad del ser humano” (INAN).

Los hábitos alimenticios se transfieren de padres a hijos y están influidos por factores como las costumbres, religión, lugar geográfico, el clima y la vegetación; pero también tienen que ver la capacidad de elección y selección en la preparación de los alimentos, así como la manera de consumirlos.

“Los hábitos se pueden generar por repetición, convicción o imitación. Cada uno de estos tres modos de aprendizaje puede servir, pero el ideal, sería por convicción debido a que los seres humanos cuando generamos un hábito por repetición o imitación no tenemos la plena certeza del por qué lo hacemos” (Pérez, 2010).

Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa donde ponen en práctica los hábitos de alimentación adquiridos desde la infancia, prosiguen en la adolescencia y constituye un reto en la juventud, ya que con una buena alimentación se puede conservar un cuerpo saludable y se dará mejores resultados en el rendimiento académico y desempeño del trabajo. La buena alimentación es un reto para llevar un estilo de vida rendidor y saludable.

En la etapa universitaria muchos de los estudiantes están en un momento donde asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación. Este aspecto, con los factores económicos, sociales, culturales y la nueva alimentación estructuran una alimentación formando un hábito que practican a lo largo de su vida.

Es conocida la caracterización que omite comidas saludables y frecuente comida rápida; una alimentación poco diversificada, que lleva a interrogarnos sobre ¿cuáles son los hábitos alimenticios de los universitarios?

Un trabajo realizado sobre hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria, menciona que en muchos casos los apuros económicos y la habilidad para cocinar hacen que los estudiantes cambien sus hábitos de alimentación (Cervera, Serrano, Vico, Milla, & Garcia). Asimismo, el artículo “Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los alimentos” escrito por Gil, Fernández-González y Ruiz-López, se propone como objetivo, ofrecer una propuesta de una pirámide tridimensional como una nueva estrategia para promover una nutrición adecuada y estilos activo de vida saludable de manera sostenible.

La Organización Mundial de la Salud (World Health Organization: OMS) ha propuesto que la salud debe ser protegida y promovida a través del desarrollo de un medio que permita acciones sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y global. En el Paraguay se desarrolló la guía alimentaria, las pirámides de alimentos, que sirven para divulgar información nutricional a la población en general. Sin embargo, existen interrogantes como ¿es suficiente la divulgación de la información nutricional en nuestro medio?

Existe una ausencia de información digital disponible sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de Encarnación, lo cual permite proponer un relevamiento de datos para dar un panorama de la situación actual de una muestra de población universitaria, la cual no podemos generalizar en toda la población encarnacena, pero sí es un paso para conocer a nuestros estudiantes. El objetivo de la investigación es entonces, identificar los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios.

METODOLOGÍA

Se ha realizado un estudio aleatorio de una muestra de 31 estudiantes matriculados en el primer curso de Contaduría Pública en la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Autónoma de Encarnación en el primer curso durante el ciclo lectivo 2015. El cuestionario de la encuesta fue aplicada en un solo día. El número de alumnos que participaron fueron seleccionados aleatoriamente. El cuestionario de la encuesta permite identificar algunos factores que pueden condicionar la dieta de los estudiantes.

RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados más importantes extraídos de las encuestas aplicadas.

Cuadro 1. Alimentos que suelen consumir los estudiantes en los recreos en horarios de la Universidad.

Sándwich de verduras	41.9 %
Sándwich de queso y jamón	3.2 %
Sándwich milanesas	22.6 %
Empanadas	51.6 %
Chipas	6.5 %
Jugos exprimidos	9.7 %
Gaseosas	29.0 %
Frutas	3.2 %
Caramelos	6.5 %

Fuente: Datos propios conforme con el cuestionario aplicado

El 51.6 % de los estudiantes consume empanadas; el 41.9%, sándwich de verduras; el 29.0% consume gaseosas y el 22.6 %, sándwich de milanesas. Las cinco opciones restantes suman un porcentaje del 29,1% de los estudiantes que consumen sándwich de queso y jamón, chipas, jugos exprimidos, frutas y caramelos.

Al respecto, se puede mencionar la investigación sobre los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud, en la cual, un factor de riesgo para la salud es el bajo consumo de frutas y verduras (Restrepo, Morales, Ramirez, López, & Valelaen).

En cuando a la preparación de alimentos durante la semana, los estudiantes han respondido de la siguiente manera:

Cuadro 2. Quién prepara los alimentos.

Yo	29.0 %
Mi mamá/abuela o hermanas	54.8 %
Los compro ya preparados	3.2 %
Otro	16.1 %

Fuente: Datos propios conforme con el cuestionario aplicado

El 54.8 % de los estudiantes le tienen a la mamá, abuela o hermanas que preparan los alimentos durante la semana; el 29.0 % preparan ellos mismos sus alimentos; el 19.3 % de los estudiantes consume los alimentos en el lugar de trabajo o compra ya preparados los alimentos.

Cuadro 3. Líquidos que consumen en mayor cantidad durante el día

Agua potable o agua mineral	74.2 %
jugo de fruta natural sin azúcar	6.5 %
jugo de fruta natural con azúcar	25.8 %
Leche	16.1 %
Refresco, jugos o gaseosa	12.9 %
Refresco, jugos o gaseosa lighth/zero	3.2 %
Otros	9.7 %

Fuente: Datos propios conforme con el cuestionario aplicado

El 74.2% de los estudiantes consume agua potable o agua mineral; el 25.8% consume jugo de fruta natural con azúcar; el 16.1%, leche; el 12.9% opta por los refrescos, jugo o gaseosa y dentro del menor porcentaje que juntos conforman el 19,4 % de los estudiantes, consumen jugo de fruta natural sin azúcar, refresco, jugos o gaseosa lighth/zero y otros como tereré o mate.

Cuadro 4. Consumición habitual entre comidas

Algo dulce	48.4 %
Fruta o verdura	35.5 %
Sándwich	0.0 %
Yogurt	3.2 %
Chipa.	0.0 %
Algo salado.	19.4 %
Nada	12.9 %

Fuente: Datos propios conforme con el cuestionario aplicado

El 48.4 % de los estudiantes consumen algo dulce habitualmente entre comidas; el 35.5% consume fruta o verduras; el 19.4 % prefiere algo salado; el 12,9% no consume nada y un porcentaje menor de estudiante consume yogurt.

Cuadro 5. Factores que consideran importante al elegir un alimento

Su sabor	51.61 %
Su precio	9,7 %
Que sea agradable a la vista	3,2 %
Su contenido nutricional	48.4
Otra	6.5

Fuente: Datos propios conforme con el cuestionario aplicado

El 51.61 % de los estudiantes elige un alimento por su sabor, el 48.4% elige por su contenido nutricional, el 9,7% elige un alimento por su precio, mientras que otros factores como “que sea agradable a la vista” u otro factor representa el 9,7%.

Otros datos que resaltan en el relevamiento realizado tienen relación con las comidas realizadas diariamente. El 94% de los estudiantes desayuna diariamente y el 6% de los estudiantes desayunan a veces. El 87% de los estudiantes almuerza siempre y el 13% de los estudiantes almuerza a veces. El 52% de los estudiantes siempre realiza la cena y el 48% de los estudiantes cenan a veces.

CONCLUSIÓN

La mayor parte de los estudiantes no experimentan una independencia en cuanto a la elaboración de sus alimentos, aunque se presenta un buen porcentaje que son protagonistas de la preparación de sus alimentos rutinarios.

Se precisa de conocimiento acerca de las circunstancias que pueden influir en los hábitos saludables. Es importante difundir programas de salud durante la etapa universitaria con el fin de no adquirir hábitos no saludables, independientemente del lugar habitual de alimentación.

BIBLOGRAFÍA

- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Milla, M., & Garcia, M. (s.f.). Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/23original18.pdf>
- INAN. (s.f.). Obtenido de <http://inan.gov.py/oldweb/graficos/guiasalimentarias1.pdf>
- Onzari, M. (2004). Fundamentos de Nutricion en el deporte.
- Pérez, C. J. (13 de 12 de 2010). Obtenido de <http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/corporeizando/article/view/694/686>
- Restrepo, S., Morales, R., Ramirez, M., López, M., & Valelaen, L. (s.f.). Obtenido de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000500006