



C A P Í T U L O 1

EVALUACIÓN NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.178251510>

Betty Sarabia-Alcocer.

Campeche, Campeche, México.
Universidad Autónoma de Campeche, México.
San Francisco de Campeche, Campeche, México.
<https://orcid.org/0000-0002-7912-4377>

Pedro Gerbacio Canul Rodríguez.

Universidad Autónoma de Campeche, México.
San Francisco de Campeche, Campeche, México.
<https://orcid.org/0000-0001-7643-2924>

Karina Ivett Maldonado León.

Universidad Autónoma de Campeche, México.
San Francisco de Campeche, Campeche, México.
<https://orcid.org/0000-0002-2481-4338>

Gonzalo Abdiel Canul Canché

Médico Cirujano de Medical Life.
San Francisco de Campeche, Campeche, México.
<https://orcid.org/0000-0001-7643-2924>

Resumen: - Introducción: Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. El estilo de vida al iniciar la etapa universitaria se ve modificado de manera drástica, afectando principalmente los hábitos alimenticios, ya que deciden la forma de alimentarse, aumentando el consumo de comida “chatarra”, bebidas azucaradas y disminuyendo la ingesta de frutas y verduras. **Objetivo:** analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios y establecer la relación que tienen con su estado nutricional. **Material y Métodos:** Estudio observacional, prospectivo, transversal y descriptivo. **Resultados:** Se encontró que el 90% de los alumnos se

encuentran fuera de su peso normal. **Conclusiones:** Los estudiantes universitarios presentan malos hábitos alimenticios y como consecuencia, un gran porcentaje de ellos presenta sobrepeso o algún grado de obesidad.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, estudiante universitario.

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL EM ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR

Resumo: - Introdução: Os hábitos de vida e o consumo alimentar se desenvolvem desde a infância e começam a se consolidar na adolescência e na juventude. O estilo de vida no início da fase universitária é drasticamente modificado, afetando principalmente os hábitos alimentares, uma vez que são eles que decidem a forma de se alimentar, aumentando o consumo de “junk food”, bebidas açucaradas e diminuindo a ingestão de frutas e vegetais. **Objetivo:** analisar os hábitos alimentares de estudantes universitários e estabelecer a relação que estes têm com o seu estado nutricional. **Material e Métodos:** Estudo observacional, prospectivo, transversal e descritivo. **Resultados:** Verificou-se que 90% dos estudantes estão fora do peso normal. **Conclusões:** Os estudantes universitários apresentam maus hábitos alimentares e como consequência, uma grande percentagem deles apresenta excesso de peso ou algum grau de obesidade.

Palavras-chave: Hábitos alimentares, universitário.

NUTRITIONAL EVALUATION IN HIGHER LEVEL STUDENTS

Abstract: - Introduction: Life habits and food consumption develop from childhood and begin to take hold in adolescence and youth. The lifestyle at the beginning of the university stage is drastically modified, mainly affecting eating habits, since they decide the way to eat, increasing the consumption of “junk” food, sugary drinks and decreasing the intake of fruits and vegetables. **Objective:** to analyze the eating habits of university students and establish the relationship they have with their nutritional status. **Material and Methods:** Observational, prospective, cross-sectional and descriptive study. **Results:** It was found that 90% of the students are outside their normal weight. **Conclusions:** University students have poor eating habits and as a consequence, a large percentage of them are overweight or have some degree of obesity.

Keywords: Eating habits, university student.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. Estos hábitos pueden variar debido a factores socioeconómicos, avances tecnológicos, la influencia de la publicidad a través de la televisión y la condición de las madres que trabajan fuera del hogar.

El estilo de vida al iniciar la etapa universitaria se ve modificado de manera drástica, afectando principalmente los hábitos alimenticios, ya que deciden la forma de alimentarse, aumentando el consumo de comida “chatarra”, bebidas azucaradas y disminuyendo la ingesta de frutas y verduras. Estos cambios de hábitos alimenticios se deben en gran parte a la carga académica, actividades escolares, estrés, falta de tiempo, disponibilidad de los alimentos en las escuelas y el acceso a los mismos, que con el tiempo puede ocasionar alteraciones en su estado nutricional, ocasionando un sin número de enfermedades crónicas no transmisibles tales como: obesidad, cardiovasculares, depresión, estrés, diabetes y algunos tipos de cáncer, que repercutirán en la edad adulta.

Un mal hábito muy frecuente entre los jóvenes universitarios, que trae consigo graves consecuencias en su estado nutricional y salud es el ayuno y omisión de alimentos. Entre las consecuencias que puede ocasionar una mala alimentación durante la adolescencia (incluyendo el ayuno) y que repercuten en la edad adulta están: deficiencia de calcio, que desencadenará osteoporosis, un alto consumo en grasas provocará problemas cardiovasculares; y el sobrepeso puede continuar en la edad adulta, por lo que en esta etapa se considera necesaria la atención, para la adopción de buenos hábitos alimenticios.

Considerando que estudiantes universitarios son población que decide sobre la forma de alimentarse y que ésta puede repercutir en su estado de salud en la etapa adulta, surge el interés por investigar sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Campeche (UAC), y cómo estos influyen en su estado nutricional. Esto nos permitirá tener un panorama actual que nos sirva como base para plantear propuestas que nos permitan brindar orientación en nuestra institución, sobre la importancia que tiene llevar una alimentación adecuada.

En un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Yucatán se contó con la participación de 178 estudiantes en el cual se encontró que el 29% manifiesta no realizar ninguna actividad física durante la semana, 40.3% manifiesta realizar de 1 a 2 veces, 21.6% 3 a 4 veces, 9.1% más de 5.

La alimentación en México desde el principio de los tiempos ha sido muy variada y tradicional, el tipo de alimentación que consumen son productos totalmente naturales; sin embargo, hay que tomar en cuenta que el ingreso de la industrialización alimenticia ha modificado la constitución química de los alimentos.

Por otra parte tenemos algo más preocupante que es relacionado con la alimentación de los jóvenes universitarios, la introducción de la industrialización alimenticia y como producto de ello la “chatarrización” donde su consumo ha aumentado de manera potencial y ha creado una adicción parecida a la que crean las drogas, esto conlleva a la destrucción de la alimentación tradicional y un bajo consumo biológico es decir no se obtienen los nutrimentos que se deberían de obtener de manera natural en los alimentos tradicionales que en los industrializados.

En un estudio realizado en Universidad de Colima de los campus de Colima y Villa de Álvarez, México con la participación de 821 sujetos se determinó que el 88% consumen alimentos grasos, esto debido a la mayor rapidez de preparación y la accesibilidad económica que tienen. A pesar de que los jóvenes universitarios sean conscientes de la importancia de consumir alimentos buenos para la salud e incluir el ejercicio en ello, no tienen hábitos alimenticios saludables debido a que pasan por un proceso donde se deben hacer responsables sobre la alimentación.

Los comportamientos alimentarios que pueden ser identificados en los estudiantes son: El gusto por la ingesta de diferentes alimentos chatarra o vegetales, bebidas azucaradas o aguas naturales, alimentos ingeridos entre comidas como colaciones mayormente de comida chatarra, la ingesta excesiva de alimentos, quedar satisfecho pero seguir comiendo por la sensación de hambre, preparar sus propios alimentos pero a expensas de su tiempo, horarios prolongados de ayuno y la alimentación fuera de casa que sería lo principal la comida de la calle.

Un problema de salud de alta importancia es la obesidad y el sobrepeso, esta no tiene un parámetro de edades en las cuales se pueda presentar, aunque tiene una mayor incidencia en los adultos; por ende, representa una amenaza para la salud pública, al no llevar una buena alimentación puede ser detonante de enfermedades que siempre se relacionan con el incremento de los triglicéridos y niveles altos de colesterol (Gonzales et al. 2014).

En un estudio donde participaron 1,138 estudiantes de 17 a 30 años, se observó la prevalencia de sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal en mujeres equivalente del 25, 12 y 33% y en hombres de 30, 14 y 17%, esto quiere decir que en los hombres se ve un porcentaje más alto en cuanto a el sobrepeso y obesidad y que en las mujeres la obesidad abdominal es el doble de porcentaje en comparación a los resultados obtenidos por los hombres.

Como meta final sería crear ambientes saludables que faciliten la promoción y la mejora del estilo de vida y disminuir el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares en los universitarios. También se deben proporcionar medidas sanitarias, información nutricional y estrategias para prevenir este alto consumo.

DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO

El presente es un estudio observacional, prospectivo, transversal y descriptivo que se efectuó en estudiantes de Nivel Superior de la Ciudad de San Francisco de Campeche.

La población de estudio fue conformada por 73 estudiantes de séptimo semestre de la licenciatura de Médico Cirujano a quienes se les aplicó un cuestionario de 20 preguntas, sobre las variables definidas, con la previa firma del consentimiento informado. La aplicación del cuestionario estuvo a cargo de los investigadores del presente estudio y tomado de la investigación "Hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y el acceso a los alimentos en la UAEM de la Ciudad de México".

Las variables que se utilizaron fueron el índice de Masa Corporal (IMC), la frecuencia de consumo por grupos de alimentos y antecedentes de enfermedades crónicas degenerativas.

COMENTARIOS FINALES

Resumen de resultados

La muestra corresponde a los estudiantes de Nivel Superior del periodo febrero-junio de 2025, en el que participaron 35 hombres, que representan el 48% y 38 mujeres que representan el 52% (*Grafica 1*).

La edad de los alumnos participantes oscila entre los 21 y 32 años, con un promedio de edad de 26.5 años. La edad más frecuente es de 21 años que comprende 36 estudiantes y que representa el 49.3%, seguido de 22 años con 18 estudiantes y que representa el 24.65%. Las edades menos frecuentes fueron 26, 30 y 32 años, comprendidas por un estudiante respectivamente y representando el 1.36%. (*Grafica 2*).

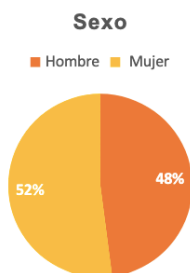
De acuerdo con el horario de clase, el 52% de los alumnos está en un horario mixto, 44% en el turno matutino, el 4% en el turno vespertino, notando así, que el mayor porcentaje de los alumnos pasa más tiempo en la facultad que en su casa. (*Grafica 3*).

El 10.95% de los alumnos encuestados tuvieron un IMC normal, el 54.79% presentaron sobrepeso, el 17.8% padece obesidad grado I y obesidad grado II el 16.43%. En general, el mayor porcentaje de los alumnos presentan sobrepeso o algún grado de obesidad, por lo que es importante tomar acciones correctivas para que sus hábitos alimenticios mejoren. (Gráfica 4)

La mayor parte de los alumnos encuestados, realizan 3 o >3 comidas al día, representando el 61.64% y 21.91% respectivamente. El 16.43% restante realiza 2 comidas al día, que, a pesar de ser en menor cuantía, es un porcentaje considerable (Gráfica 5).

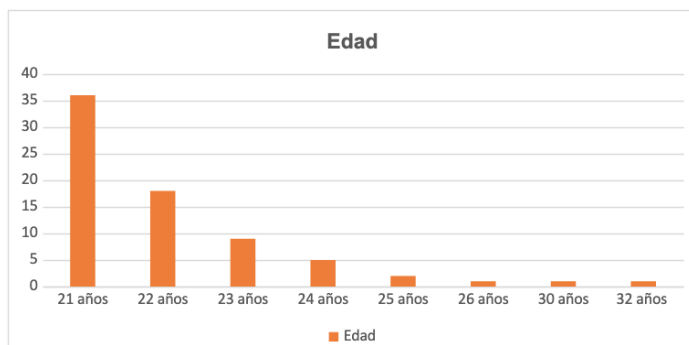
Se indagó también en la existencia de algún antecedente de enfermedades crónicas degenerativas en algún familiar directo, encontrándose que en el 70% de ellos tiene alguno y sólo el 9% está seguro de que no tiene. El 21% de los alumnos restantes desconoce este dato, por lo que no se descarta que el porcentaje de los encuestados que tengan algún familiar con antecedentes sea mayor. (Gráfica 6)

Otro antecedente familiar estudiado y que se considera un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes, es la obesidad. El 69% de los encuestados mencionada tener algún antecedente en su familia, el 27% asegura que no y solo el 4% desconoce este dato. (Gráfica 7)



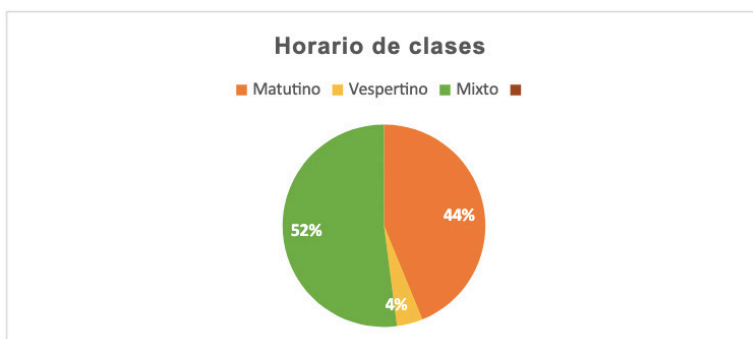
Grafica 1.

Fuente. Fichas de recolección 2025.



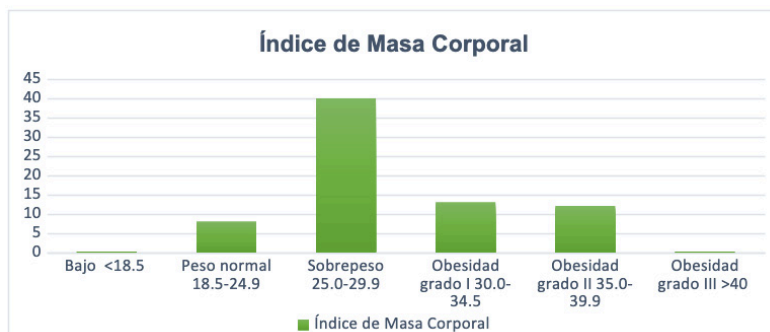
Grafica 2.

Fuente. Fichas de recolección 2025.



Grafica 3.

Fuente. Fichas de recolección 2025.



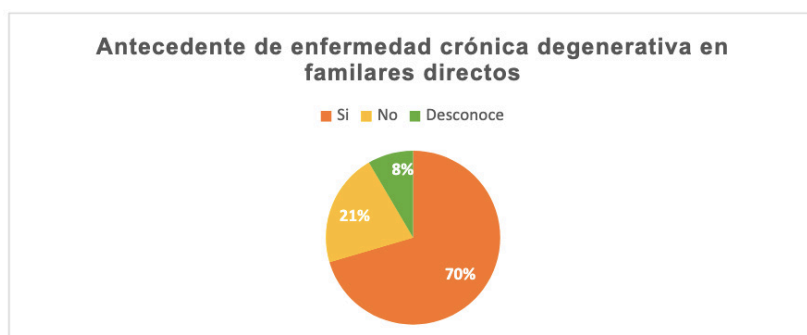
Gráfica No. 4

Fuente. Fichas de recolección 2025.



Gráfica 5

Fuente. Fichas de recolección 2025



Grafica 6

Fuente. Fichas de recolección 2025.



Grafica 7

Fuente. Fichas de recolección 2025.

CONCLUSIONES

Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios son deficientes, necesitando cambios hacia un patrón alimentario más saludable, ya que el 90% de los alumnos se encuentran fuera de su peso normal, siendo más de la mitad de este porcentaje, quienes presentan sobrepeso y el resto, algún grado de obesidad.

La alimentación se caracteriza por un alto consumo de alimentos de origen animal tales como carne de puerco, pollo y huevo; consumo frecuente de algún tipo de comida rápida, embotellados, frituras y procesados. De los alimentos menos consumidos son las frutas y verduras, a pesar de ser consideradas uno de los principales grupos debido a sus aportaciones nutrimentales. Pese a realizar la mayoría de los alumnos 3 o más comidas al día, se encontró que gran parte de ellos lo hace en puestos de comida o en la cafetería de la escuela, ya que por sus horarios pasan la mayor parte de su tiempo fuera de casa. Se observó también una relación positiva entre comer fuera del hogar y un mayor IMC; así como que el 70% de los universitarios tienen algún familiar de primera línea con alguna enfermedad crónica degenerativa, estando presente la obesidad en un 69%.

Al analizar las diferencias entre los hábitos alimenticios, sus conocimientos respecto a las características de una alimentación equilibrada y su percepción respecto a la alimentación que llevan; se observa que poseen conocimientos y son conscientes del mismo, sin embargo, dichos conocimientos no son llevados a la práctica ni se opta por llevar una dieta saludable debido al horario y actividades escolares.

Los resultados nos hacen ver la necesidad de llevar a cabo un estudio en una población universitaria más numerosa con el fin de identificar de forma más clara y

precisa, los factores que influyen en la calidad deficiente en la dieta de los estudiantes y poder establecer medidas correctivas y preventivas más eficientes. En cualquier caso, la educación nutricional es una herramienta esencial en la consecución de cualquier objetivo de esta índole.

REFERENCIAS

- 1.- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Villa, M., & García, M. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28, 438-446.
- 2.- Macías, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de nutrición*, vol. 39(3), 40-43 pp. 2-3.
- 3.- García. Laguna, D. G., García. Salamanca, G. P., Tapiero. Paipa, Y. T., Ramos, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia La Promoción De La Salud*, 17(2), pp. 3-4,10-11,169, 185.
- 4.- Sáenz Duran, Shirley; González Martínez, Farith; Díaz Cárdenas, Shyrley. (2011). Hábitos y Trastornos Alimenticios asociados a factores Sociodemográficos, Físicos y Conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, Octubre. 93. 204 pp. 1, 2, 7,10.
- 5.- Pérez-López, Isaac José, Rivera García, Enrique, & Delgado-Fernández, Manuel. (2017). Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación. *Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 942-951.
- 6.-Lorenzini, R., Betancur , D., Chel, L., Segura, M., & Castellanos , A. (2015). Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 32, 94-100.
- Aranda, S. (2014). Alimentación en México. *Cuicuilco*, 21, 373-378.
- 7.- Aracenta J, Pérez R., Ribas L., Serra L. Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2005;7 Supl 1:S13-20.
- 8.- Salazar, E., Márquez , Y., Vizmanos, B., Altamirano, M., Salgado, A., Kuzmar, I., Consuegra, J., Cortés, E., Rizo , M., Almanza, C., & Antonio, K. (2018). Hábitos y estado nutricional relacionados con las diferentes carreras universitarias. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 13, 361-367

- 9.- González , C., Díaz, Y., Mendizábal , A., Medina, E., & Morales, J. (2014). Prevalencia de obesidad y perfil lipídico alterado en jóvenes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 29, 315-321.
- 10.- Trujillo, B., Vásquez , C., Almanza, J., Jaramillo, M., Mellin, T., Valle, O., et al. (2010). Frecuencia y factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en universitarios de Colima, México. *Salud pública*, 12, 197-207.
- 11.- Gómez, L., Bacardí, M., Caravalí, N., & Jiménez, A. (2015). Consumo de bebidas energéticas, alcohólicas y azucaradas en jóvenes universitarios de la frontera México-USA. *Nutrición Hospitalaria*, 31, 191-195.
- 12.- Muñoz , J., Córdova, J., & Del Valle, D. (2015). El índice de alimentación saludable de estudiantes de nuevo ingreso a una universidad de México. *Nutrición Hospitalaria*, 31, 1582-1588.
- 13.- Sánchez Villegas A, Martínez JA, De Irala I, Martínez-González MA. Determinants of the adherence to an "a priori" defined Mediterranean dietary pattern. *Eur J Nutr* 2002; 41 (6): 249-257.
- 14.- González MA, Cabello A, Izquiero M y cols. Determinación del riesgo cardiovascular y diabetes mellitus tipo 2 en una muestra poblacional de estudiantes universitarios. *Revista Científica de la Universidad Autónoma de Coahuila*. 2010; 2 (3):1-6.
- 15.- Fajardo , E., Camargo, M., Buitrago, E., Peña, L., & Rodríguez, L. (2016). Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de estudiantes universitarios en Bogotá. *Med*, 24, 58-65.
- 16.- Martínez E., Llull R, Bibiloni MM, Pons A, Tur JA. Adherence to the Mediterranean dietary among Balearic Island adolescents. *Br J Nutr* 2010; 103: 1657-1664.