



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Hábitos de alimentación de estudiantes de profesiones del área de la salud.

Rocío Soria Trujano¹, Edy Ávila Ramos² y Andrea Feliciano Cruz³.

FES Iztacala, UNAM

CARTEL

RESUMEN

Los hábitos alimentarios son muy importantes en estudiantes de Medicina y Enfermería; ellos son modelos de hábitos saludables para los pacientes. El objetivo del presente estudio fue analizar este tipo de hábitos en alumnos de las siguientes áreas: Ciencias de la Salud, Físico-Matemáticas y Ciencias Sociales, con base en la profesión. Se evaluaron 100 alumnos de cada una de las siguientes carreras: Medicina, Enfermería, Arquitectura y Comunicación, de una universidad pública de México. Se empleó una escala Likert. Los resultados indicaron que la mayor parte de los participantes de las cuatro carreras mostraron hábitos que pueden afectar su salud. Los estudiantes de Medicina y Enfermería no aplican sus conocimientos para cuidar su salud.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, estudiantes universitarios.

Health professions students' eating habits

Eating habits are very important in medicine and nursery students, they are healthy habits models for patients. The objective of this study was to analyze this kind of habits among students in the following areas: Health Sciences, Physics and Mathematics and Social Sciences, based on profession. One hundred students from each of the following college careers were evaluated: Medicine, Nursing, Architecture and Communication, at a public university in Mexico. A Likert scale was used. The results indicated that most of the participants of the four careers show habits that could affect your health. Students of Medicine and Nursery don't apply their knowledge to take care of your health.

Key words: Eating habits, college students.

Algunas personas tienen estilos de vida que implican hábitos no saludables. Un ejemplo de ello, son los hábitos alimentarios, que pueden ser un factor, entre otros, muy importante para la mala nutrición y hasta para el desarrollo de

¹ Doctora en Psicología. FES Iztacala, UNAM. Área Psicología Clínica maroc@campus.iztacala.unam.mx

² Licenciado en Psicología. FES Iztacala, UNAM. Área Métodos Cuantitativos osi_yo2001@yahoo.com.mx

³ Licenciada en Psicología. FES Iztacala, UNAM andy.kika@hotmail.com



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

enfermedades crónico-degenerativas. Maya (2011) indica que “el estilo de vida saludable es un proceso social que involucra una serie de tradiciones, hábitos y conductas de los individuos y grupos que conlleva a la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida satisfactoria” (p. 75). El ingreso a la universidad trae consigo cambios en la vida de los estudiantes; se enfrentan a cambios tales como los relacionados a los horarios para alimentarse y las veces que lo hacen durante el día. Los cambios en su dieta pueden producir sobrepeso u obesidad, problemas en los niveles de colesterol, hipertensión, enfermedades cardíacas, etcétera (Irazusta, Hoyos, Díaz, Irazusta & Gil, 2007). No obstante, se esperaría que los profesionales de la salud, tuvieran los conocimientos acerca de un estilo de vida saludable y los aplicaran en su vida cotidiana, de lo contrario no promocionarían una medicina tanto a nivel preventivo como curativo. Sin embargo, existen datos de estudios llevados a cabo con estudiantes de Medicina, Enfermería, Odontología y Psicología, que revelan que los alumnos de Medicina, son los que presentan más problemas en cuanto a alimentación (Grimaldo, 2012); datos de alumnas de Enfermería con peso insuficiente o sobrepeso (Cervera, Serrano, Vico, Milla & García, 2013); con alta ingesta de carbohidratos y grasa saturada, así como eliminación del desayuno frecuentemente (Núñez & Carranza, 2012). Rodríguez *et al* (2013) proporcionan datos de investigación que establecen que los jóvenes universitarios son vulnerables a una mala nutrición debido a que no desayunan, carecen de tiempo para ingerir alimentos entre las tres comidas importantes del día; a que consumen demasiada comida rápida con mucha grasa; toman bebidas gaseosas; y pasan largos períodos de ayuno. Lumbreras *et al* (2009) evaluaron a 2659 alumnos mexicanos de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, y sus datos marcaron incidencia de sobrepeso (23%) y obesidad (6%) principalmente en mujeres, lo que ha llevado a inducirse el vómito, a ayunar por períodos muy prolongados, y a



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

consumir medicamentos para bajar de peso, diuréticos y laxantes. Por su parte, Pino, Cediel y Hirsch (2009) mencionan que la ingesta de grasas saturadas y carne roja, sobre todo procesada, se asocia a alto riesgo de diabetes, hipertensión, alto colesterol y enfermedades cardíacas. Así, el estudio de los hábitos alimentarios de estudiantes de Medicina y Enfermería, es muy importante debido a la influencia que ejercen sobre la salud de sus pacientes, ya que fungen como modelos de hábitos saludables. Una mala alimentación puede además, relacionarse con bajo rendimiento académico y ello puede generar un nivel alto de estrés y/o depresión en estos estudiantes.

MÉTODO

Objetivo:

Analizar y comparar los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios del área de Ciencias de la Salud (Medicina y Enfermería), del área Físico-Matemáticas (Arquitectura) y del área de Ciencias Sociales (Comunicación), con base en la profesión.

Diseño:

Estudio exploratorio descriptivo.

Participantes:

Se evaluaron 100 estudiantes de cada una de las siguientes carreras profesionales: Medicina, Enfermería (área de Ciencias de la Salud), Arquitectura (área Físico-Matemáticas) y Ciencias de la Comunicación (área de Ciencias Sociales). Eran alumnos de la FES Iztacala y de la FES Acatlán, de la Universidad Nacional Autónoma de México. Se les contactó por vía de algunos de sus profesores, siendo la muestra no probabilística. Se obtuvo su consentimiento informado.

Instrumento:



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Se diseñó una escala tipo Likert de 65 ítems y cinco códigos de respuesta: muy frecuentemente (MF), frecuentemente (F), pocas veces (PV), casi nunca (CN) y nunca (N). Con base en esta escala se evalúan hábitos de salud, entre los que se encuentran los de alimentación. Para este instrumento se obtuvo un Alpha de Cronbach de .736.

Procedimiento:

Se aplicó el instrumento de manera grupal, haciendo uso de algunos salones de clase.

Análisis de datos:

Se obtuvieron datos porcentuales y se empleó la prueba t de Student para comparar los hábitos alimentarios, con el fin de establecer posibles diferencias entre profesiones.

RESULTADOS

Los datos en cuanto a Medicina, revelaron que la mitad de la muestra total desayuna, come y cena muy frecuentemente; menor proporción de participantes ingieren frutas, verduras, cereales y leguminosas; muy pocos incluyen en su dieta pescado. La ingesta de carne roja frecuentemente, fue reportada por casi la mitad de la muestra total, así como el consumo de pan. Una tercera parte señaló comer golosinas, comida chatarra y colaciones que no incluyen a esta última, y reportó que come fuera de casa comida grasosa como tortas, quesadillas, tacos, hamburguesas, comida china y/o pollo frito. En el caso de Enfermería, menos del 50% de la muestra desayuna y cena muy frecuentemente; las verduras, las frutas, los cereales y leguminosas, los consume frecuentemente la mitad de la muestra, pero también las golosinas, el pan y las carnes rojas, y reporta que come fuera de casa comida grasosa. Sólo una tercera parte de los estudiantes come pescado (ver tabla 1). En cuanto a Arquitectura, menos de la mitad de la muestra total ingiere el desayuno y la cena diariamente, un tercio de la misma consume frutas y



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

verduras de manera muy frecuente, y menos de la tercera parte come cereales y leguminosas con alta frecuencia. La mitad de los participantes consumen de manera frecuente carne roja y pan; y solamente una tercera parte come pescado y colaciones que no incluyen comida chatarra, también consume golosinas, y come fuera de casa comida grasosa. Los datos para Comunicación, ponen de manifiesto que menos de la mitad de la muestra desayuna y cena muy frecuentemente; un poco más de la mitad ingiere los platillos de la comida con mucha frecuencia. La mitad de los alumnos se alimentan con verduras, frutas, cereales, leguminosas, carnes rojas, golosinas y pan, así como también lo hacen fuera de casa con comida grasosa. Pocos estudiantes comen pescado y una tercera parte de la muestra ingiere comida chatarra (ver tabla 2). Se puede decir que en las cuatro carreras, se pudo notar que el consumo de huevos es frecuente.

| | CARRERAS | | MEDICINA | | Y | | ENFERMERÍA | | | |
|-----------|----------|-----|----------|-----|-----|-----|------------|-----|-----|-----|
| Alimentos | MF% | | F% | | PV% | | CN% | | N% | |
| | MED | ENF | MED | ENF | MED | ENF | MED | ENF | MED | ENF |
| Desayuno | 57 | 45 | 29 | 25 | 8 | 22 | 5 | 8 | 1 | 0 |
| Como | 59 | 67 | 36 | 30 | 5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ceno | 50 | 37 | 26 | 36 | 16 | 18 | 6 | 8 | 2 | 1 |
| Vegetales | 35 | 27 | 48 | 60 | 13 | 12 | 3 | 1 | 1 | 0 |
| Frutas | 45 | 40 | 35 | 49 | 17 | 9 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| Lácteos | 28 | 34 | 49 | 47 | 18 | 15 | 4 | 2 | 1 | 2 |
| Cereales | 27 | 26 | 53 | 53 | 18 | 18 | 2 | 3 | 0 | 0 |
| Legumin. | 18 | 14 | 46 | 59 | 32 | 22 | 4 | 4 | 0 | 1 |



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| Carnes rojas | 23 | 24 | 48 | 47 | 23 | 27 | 4 | 2 | 2 | 0 |
| Pollo | 25 | 27 | 64 | 60 | 7 | 11 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Cerdo | 8 | 8 | 20 | 13 | 9 | 2 | 20 | 13 | 9 | 2 |
| Pescado | 9 | 7 | 29 | 33 | 43 | 48 | 16 | 10 | 3 | 2 |
| Mariscos | 2 | 3 | 16 | 20 | 41 | 42 | 31 | 27 | 10 | 8 |
| Huevos | 10 | 14 | 39 | 39 | 42 | 37 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| Postres | 9 | 6 | 26 | 39 | 42 | 40 | 22 | 13 | 1 | 2 |
| Pan | 21 | 16 | 45 | 57 | 29 | 21 | 5 | 4 | 0 | 2 |
| Golosinas | 12 | 14 | 38 | 41 | 36 | 36 | 13 | 9 | 1 | 0 |
| C. Chatarra | 3 | 10 | 28 | 29 | 44 | 45 | 23 | 16 | 2 | 0 |
| Colaciones | 8 | 5 | 31 | 30 | 45 | 42 | 12 | 15 | 4 | 8 |
| Como fuera de casa | 6 | 13 | 28 | 44 | 36 | 34 | 21 | 5 | 9 | 4 |

Tabla 1. Porcentajes de consumo de alimentos. Carreras Medicina y Enfermería (área Ciencias de la Salud).

| | CARRERAS | | ARQUITECTURA | | Y | | COMUN. | | | |
|-----------|----------|-----|--------------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|
| Alimentos | MF% | | F% | | PV% | | CN% | | N% | |
| | MED | COM | MED | COM | MED | COM | MED | COM | MED | COM |
| Desayuno | 44 | 45 | 38 | 34 | 11 | 17 | 5 | 2 | 2 | 2 |
| Como | 68 | 62 | 29 | 33 | 3 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ceno | 47 | 44 | 34 | 38 | 12 | 14 | 6 | 4 | 1 | 0 |
| Vegetales | 38 | 35 | 44 | 50 | 15 | 12 | 1 | 3 | 2 | 0 |



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|
| Frutas | 37 | 35 | 46 | 54 | 17 | 10 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Lácteos | 45 | 34 | 34 | 44 | 18 | 17 | 3 | 5 | 0 | 0 |
| Cereales | 27 | 25 | 51 | 46 | 19 | 29 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| Legumin. | 26 | 15 | 44 | 58 | 28 | 25 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| Carnes rojas | 23 | 21 | 52 | 54 | 22 | 19 | 3 | 4 | 0 | 2 |
| Pollo | 24 | 27 | 62 | 55 | 11 | 13 | 3 | 4 | 0 | 1 |
| Cerdo | 14 | 6 | 17 | 15 | 3 | 6 | 17 | 15 | 3 | 6 |
| Pescado | 10 | 7 | 34 | 25 | 45 | 52 | 9 | 15 | 2 | 1 |
| Mariscos | 4 | 1 | 22 | 17 | 48 | 42 | 21 | 27 | 5 | 13 |
| Huevos | 13 | 7 | 39 | 51 | 35 | 32 | 9 | 10 | 4 | 0 |
| Postres | 6 | 7 | 32 | 37 | 48 | 42 | 13 | 14 | 1 | 0 |
| Pan | 15 | 21 | 50 | 51 | 28 | 22 | 7 | 6 | 0 | 0 |
| Golosinas | 16 | 14 | 37 | 50 | 32 | 25 | 14 | 10 | 1 | 1 |
| C. Chatarra | 9 | 10 | 27 | 37 | 48 | 42 | 16 | 10 | 0 | 1 |
| Colaciones | 4 | 5 | 30 | 23 | 40 | 45 | 12 | 22 | 6 | 5 |
| Como fuera de casa | 16 | 11 | 27 | 44 | 46 | 32 | 9 | 11 | 2 | 2 |

Tabla 2. Porcentajes de consumo de alimentos. Carreras Arquitectura (área Físico-Matemáticas) y Comunicación (área Ciencias Sociales).

Los análisis estadísticos indicaron algunas diferencias significativas cuando se hicieron las comparaciones entre carreras. Inicialmente, la comparación entre Medicina y Enfermería, arrojó las siguientes: desayuno $t_{198} = -2.153$ $p = .032$, identificándose que los médicos realizan este hábito con más frecuencia que los



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

enfermeros; consumo cerdo $t_{198} = 2.080$ $p = .039$, encontrando que los médicos ingieren este alimento más frecuentemente; consumo comida chatarra $t_{198} = 2.151$ $p = .033$; y como fuera de casa comida grasosa $t_{198} = 4.006$ $p = .000$, siendo en ambos casos los enfermeros quienes más se alimentan con estos comestibles. La comparación entre la carrera de Medicina y Arquitectura, señaló: consumo cerdo $t_{198} = 2.217$ $p = .028$; consumo mariscos $t_{198} = 2.328$ $p = .021$; y como fuera de casa comida grasosa $t_{198} = 3.200$ $p = .002$, destacando los alumnos de Arquitectura como consumidores con más frecuencia. La comparación entre Medicina y Comunicación: consumo comida chatarra $t_{198} = 3.181$ $p = .002$; ingiero colaciones entre comidas que no incluyen comida chatarra $t_{198} = -1.992$ $p = .048$; como fuera de casa comida grasosa $t_{198} = 3.609$ $p = .000$ observándose que los estudiantes de la carrera de Comunicación son quienes ingieren con más frecuencia comida chatarra, alimentos fritos y además, las colaciones sin comida chatarra, las consumen menos frecuentemente. La comparación entre Enfermería y Arquitectura, no marcó diferencias significativas, así como tampoco la comparación entre Enfermería y Comunicación. Finalmente, la comparación entre Arquitectura y Comunicación, sólo señaló diferencia significativa para el siguiente ítem de la escala: consumo mariscos $t_{198} = -2.538$ $p = .012$, siendo los (as) alumnos de Comunicación quienes los ingieren con más frecuencia.

CONCLUSIONES

Muchos de los estudiantes universitarios del presente estudio reportaron que no tienen buenos hábitos alimentarios, como lo indica la Norma Oficial Mexicana (Servín, 2013). El consumo de carne roja y de cerdo, así como de pan y de alimentos con exceso de grasa es alto, mientras que el consumo de pescado es bajo. Los estudiantes de Medicina manifestaron tener mejores hábitos alimentarios que los de Enfermería, Arquitectura y Comunicación; no obstante, habrá que hacer notar que muchos de ellos no se alimentan con base en el plato del buen comer.



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

En el caso de los alumnos de Enfermería, sus hábitos son similares a los de Arquitectura y Comunicación. A pesar de que se esperaba que los estudiantes de carreras de Ciencias de la Salud mostraran hábitos alimentarios que cumplieran con el plato del buen comer, los resultados del presente estudio revelan que no fue así. Se detectaron en estos alumnos hábitos que pueden poner en riesgo su salud, lo cual los hace modelos inapropiados para los pacientes.

BIBLIOGRAFÍA

Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Milla, M. y García, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28 (2), 438-446.

Grimaldo, M. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*, 22 (1), 75-87.

Irazusta, A., Hoyos, I., Díaz, E., Irazusta, J. y Gil, J. (2007). Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz*, 8, 7-18.

<http://www.mitecnologico.com/Main/EstilosDeVidaYCalidadDeVida>

Lumbreras, I., Moctezuma, M. G., Dosamantes, L., Medina, M., Cervantes, M., López, M. R. y Méndez, P. (2009). Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención. *Revista Digital Universitaria*, 10 (2). Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol10/num2/art12/int12.htm>

Maya, L. (2011). Los estilos de vida saludable: componente de la calidad de vida. FUNLIBRE. Disponible en: Vives, A. (2007). Estilo de vida saludable: puntos para una opción actual y necesaria. *PsicologiaCientifica.com* Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-307-3-estilo-de-vida-saludable-puntos-de-vista-para-una-opcion-actual-y-necesaria.html>



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

- Núñez, N. y Carranza, J. (2012). Conocimiento, autopercepción y situación personal de estudiantes de enfermería respecto al sobrepeso y la obesidad. *Med Int Méx*, 28 (1), 1-5.
- Pino, L., Cediell, G. y Hirsch, B. (2009). Ingesta de alimentos de origen animal versus origen vegetal y riesgo cardiovascular. *Revista Chilena de Nutrición*, 36 (3), 210-216.
- Rodríguez, F., Palma, X., Romo, A., Escobar, D., Aragú, B., Espinoza, L., McMillan, N. y Gálvez, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28 (2), 447-455.