

## Alimentación saludable; ¿qué comen los estudiantes de primer año de medicina de la UABC Tijuana?

*Healthy nutrition; What eat freshmen medical UABC Tijuana?*

**Martha Rosales Aguilar**

Universidad Autónoma de Baja California

[martha\\_rosales@uabc.edu.mx](mailto:martha_rosales@uabc.edu.mx)

**Gerardo Cesar Diaz Trujillo**

Universidad Autónoma de Baja California

[diazg@uabc.edu.mx](mailto:diazg@uabc.edu.mx)

**Gabriela Saldana Ojeda**

Universidad Autónoma de Baja California

[saldanag@uabc.edu.mx](mailto:saldanag@uabc.edu.mx)

### Resumen

Ser un adulto joven y estudiante universitario es algo complicado porque todavía se depende de la economía de los padres y de los hábitos adquiridos en casa, así que su ingreso a la universidad representa un impacto en su manera de alimentarse. **Objetivo:** conocer y analizar el consumo de alimentos de estudiantes universitarios de medicina **Metodología;** Es un estudio descriptivo que registró el consumo de alimentos durante 7 días y la frecuencia con la que se consumían; el muestreo fue no probabilístico, el análisis de datos se hizo en SPSS 20. **Resultados;** La muestra incluyó a 140 estudiantes, de los cuales 52 % (73) eran mujeres y 48 % (67) eran hombres, con un rango de edad de entre 19 y 31 años, con IMC general de 21.5+/- 2.21 DE. **Discusión y conclusión;** De acuerdo con los resultados, por comer en casa esperaríamos que la comida tuviera un mayor contenido nutricional, pero no es así debido a que no son los alumnos quienes directamente participan en la elaboración de los alimentos.

**Palabras clave:** alimentación, universitarios, Medicina, jóvenes.

## Abstract

Being young adult college student is somewhat complicated to be even linked to the economy of the fathers to the habits acquired at home. Several studies have analyzed the impact of food, nutrition and physical activity performing as part of adjusting to college life. Methodology; It is a descriptive study that included students and the food intake was recorded for 7 days and the frequency with which they consumed; It was non-probability sampling, data analysis was performed in SPSS 20 software. Results: The sample included 140 students of which 52 % (73) women and 48 % (67) men with an age range between 19 and 31 years old. Discussion and conclusion According to the results from eating at home we expect the food to have a higher nutritional content but is not, because students who are not directly involved in food processing.

**Key words:** healthy food, Medicine, students.

**Fecha Recepción:** Octubre 2015 **Fecha Aceptación:** Diciembre 2015

---

## Introducción

Ser un adulto joven y estudiante universitario es algo complicado ya que de alguna manera se está ligado todavía a la economía de los padres y a los hábitos adquiridos en casa. Los horarios de la universidad y su estancia en ella promueven muchos cambios, que incluyen la alimentación, el conocer nuevos compañeros y nuevas normas. Para la mayoría de los estudiantes es importante comer, pero sin considerar la calidad y combinación de los alimentos, además de que no todos están sensibilizados con el ámbito de la nutrición.

Hay que remarcar que una alimentación saludable implica tener en cuenta la nutrición, esto da energía para mantenerse bien en las horas de estudio, con buena salud. Si los estudiantes consideran balancear sus alimentos pueden controlar su peso y modificarlo a corto plazo

después de modificar su estilo de vida sedentario y su forma de alimentarse. Ibáñez, et al., (2008), realizaron un trabajo con estudiantes chilenos y refirieron que los estudiantes y/o jóvenes se interesan más por su imagen corporal que por su nutrición, y que algunos de ellos muestran que su alimentación no está balanceada. Dichos autores manifiestan que si las personas cambian sus hábitos de alimentación, incorporan o incrementan la actividad física, su calidad de vida mejoraría a corto y mediano plazo.<sup>1</sup>

Luisa Fema, et al., comentan que es muy importante considerar que el no tener una alimentación balanceada y presentar hábitos alimentarios inadecuados puede llevar a los estudiantes a presentar algunos trastornos emocionales, endocrinos, metabólicos, así como alteraciones más severas como cardiopatías.<sup>2</sup>

Una vez que el joven es universitario y está preparándose para ser un profesional, debe egresar con las herramientas y estrategias que le permitan estar y mantenerse sano. Una alimentación saludable como tal debe ser un modelo a transmitir a otras generaciones, por lo que se debe encauzar al estudiante hacia una nutrición saludable, la cual debe estar constituida por una variedad de alimentos y nutrientes.<sup>3</sup>

El estudio realizado por María Rivera (2006) en la Universidad de Juárez de la Ciudad de Tabasco, encontró que los estudiantes suelen consumir alimentos a base de maíz, carne y sus derivados; menos de la cuarta parte de los participantes informaron consumir refrescos, papas fritas empacadas, dulces, chicles, comida rápida como hamburguesas y hot dogs; solamente el 7.3 % reportó consumir leguminosas, frutas y verduras, y el 6.8 % leche, sus derivados y huevo.<sup>4</sup>

El estudio realizado por Rinat Ratner, et al., en Chile (2012) encontró que muchos de los participantes no toman desayuno, otros omiten la cena y sus alimentos consisten en harinas refinadas en forma de pasteles, galletas y frituras, sus bebidas son gaseosas dulces y muy de vez en cuando lácteos. Con relación a su consumo de frutas y verduras, este se aleja de la recomendación que hace la guía alimentaria del Ministerio de Salud, concluyendo que los estudiantes universitarios tienen una alimentación inadecuada.<sup>5</sup>

Investigadores de España, Montero y Úbeda (2006), reportan en su estudio que cerca de la mitad de los encuestados (43 %) hacen las tres comidas (desayuno, comida y cena) y que los restantes incorporaban una colación pero que esta consistía en frituras, dulces y bebidas azucaradas, reflejando con ello un consumo inadecuado de alimentos, además de consumir con baja frecuencia frutas, verduras, ensaladas y pescados, dando preferencia a los alimentos fritos y abusando de ellos.<sup>6</sup>

Los estudios de nutrición y de alimentación en general suelen ser muy complejos en cualquier país, ya que dicho factor depende de las costumbres y tradiciones, de los nutrientes disponibles según el área geográfica, la composición de los suelos, y el estilo de vida familiar que se transmite de generación en generación, aunque no se descarta el nivel de estudios y la economía familiar como factores que pueden ayudar a contrarrestar una alimentación inadecuada. Sin embargo, Sandra Sumalla, et al., (2013), exponen que en estudiantes de posgrado en nutrición los participantes presentaron un consumo mayor de proteínas y de grasas a lo correspondiente por ración, así como un consumo menor de carbohidratos y, con respecto a los micronutrientes (elementos químicos necesarios de consumo en pequeña cantidad), no son incluidos de manera adecuada por hombres y mujeres. Una porción de la población estudiada son mexicanos y sus resultados manifiestan que se ingiere poca fibra, las mujeres consumen productos con colesterol y menos cantidad de las vitaminas (A,D y ácido fólico) de acuerdo a las recomendaciones para la ingesta diaria, por otro lado, los hombres consumen cantidades adecuadas de colesterol, calcio, hierro y vitaminas.<sup>7</sup>

En Colombia, Fabiola Becerra, et al., (2012) encontraron que los participantes consumen lácteos todos los días, en raciones mayores a las recomendadas en cuanto a proteínas, mientras que los carbohidratos como cereales, tubérculos, derivados de raíces y plátanos están en la misma situación debido a que forman parte de la dieta de Colombia. Con respecto a las verduras y frutas, solo las consume la mitad de los encuestados, siendo esta las mujeres, mientras que los hombres consumen más huevo. La tercera parte reportó comer por lo menos una vez a la semana en la calle comida preparada con alimentos fritos y consumir bebidas gaseosas dulces de dos a tres veces por semana. Concluyen que una proporción elevada de la población presenta malos hábitos de alimentación, por lo que es

posible que presenten un estado de malnutrición.<sup>8</sup>

En los hábitos de alimentación, el desayuno es considerado una de las principales comidas del día, por lo que vigilar los hábitos de los estudiantes es muy importante. En el estudio realizado por Karlen, et al., en Argentina (2011) encontraron que 95 % de los participantes tienen el hábito de desayunar considerándolo un hábito familiar, pero que los que no acostumbran desayunar mencionaron que se debe a que ellos no presentan hambre al despertar. De los encuestados, solo 15 % consigue un desayuno de calidad, lo que significa que las raciones proporcionadas por proteínas, grasas y carbohidratos son las adecuadas. El 63 % consume un desayuno de mejorable calidad (con dos grupos de alimentos) y el resto consume un desayuno de insuficiente calidad (solo un grupo de alimentos), por lo que concluyen que los participantes, aunque tienen el hábito del desayuno, no necesariamente reflejan una nutrición adecuada.<sup>9</sup>

En un estudio realizado por Gicela Ponce, et al., (2011) sobre obesidad en estudiantes del área de la salud de la UABC Mexicali, se encontró que estos padecen obesidad en 92 %, y que acostumbran comer fuera de casa hamburguesas, hot dogs y pizza. Los autores consideran que estos alimentos poseen un elevado valor calórico y bajo porcentaje de fibra. Lo anterior fue detectado en las facultades de enfermería y medicina.<sup>10</sup>

Los resultados de la encuesta de ENSANUT (2012) sobre el apartado de nutrición reporta que en adultos (20-59 años) la población de 20 años a nivel nacional refleja una prevalencia de sobrepeso: las mujeres con 73.8 % y los hombres con 75 %, mientras que la obesidad es mayor en mujeres que en hombres. Los analistas concluyen que la obesidad y el sobrepeso en esta población es un problema de salud pública.<sup>11</sup>

El objetivo del presente estudio es conocer y analizar el consumo de alimentos con base en la Guía de alimentos para la población mexicana, y conocer el número de ingestas al día de los estudiantes de primer año de la carrera de Medicina de la Facultad de Medicina y Psicología de la UABC.

## **Metodología**

En un estudio descriptivo con estudiantes del segundo semestre del 2013 al 2014, se les solicitó registrar el consumo de sus alimentos durante los 7 días de la semana y la frecuencia con la que los consumían. El muestreo fue no probabilístico, la muestra estuvo representada por 140 estudiantes, con criterios de inclusión, y ser estudiantes de segundo semestre. La información se entregó en horas clase, el consumo de alimentos se clasificó según la guía de alimentos para la población mexicana y los participantes elaboraron un análisis del consumo de sus alimentos.

El análisis de datos se realizó el software Excel y SPSS V20.

## **Resultados**

La muestra fue de 140 estudiantes: 52 % (73) mujeres y 48 % (67) hombres, con una edad de 19-31 años, el IMC (índice de masa corporal) general fue de 21.52+/-2.21 DE. Según la clasificación del IMC y a partir de los criterios de la OMS, la población estudiada presenta delgadez aceptable (17.49-18.49) con 21 % las mujeres y 3 % los hombres, con normopeso 21 % en mujeres y 39 % en hombres, sobrepeso en 4 % mujeres y 3 % hombres, y obesidad en 6 % mujeres y 3 % hombres.

Se encontró que 93.7 % de los encuestados toman el desayuno en casa, 4.1 % manifiesta que no desayuna porque no tiene hambre y a 2.2 % no les alcanza el tiempo para hacerlo.

El 86 % hace un mínimo de tres comidas al día, el 9 % un promedio de dos comidas y el 5 % una comida al día que acompañan con colaciones en las horas que no tienen clases (dulces, galletas, botanas, chocolates y bebidas gaseosas azucaradas).

El 77.8 % consume colación entre las clases pero no la considera como parte de sus comidas, las colaciones entre clases son frutas, sándwiches, galletas, barras de cereal comercial y frituras de maíz. El 83 % considera que consume al menos un litro de agua al día.

De acuerdo a la guía de alimentos para la población mexicana, se encontró que la dieta del

9.7 % está basada en el consumo de lácteos con leche entera, leche descremada y yogurt, el 9.3 % de los encuestados consume leguminosas como frijoles y lentejas preparadas en casa, el 20.77 % ingieren las proteínas en productos como carne de res, pollo y pescado con variaciones en la cantidad de grasa, clasificados de acuerdo a la guía de alimentos para la población mexicana, 22.3 % consume granos y cereales refinados (comerciales de caja adicionados con vitaminas) y avena preparada en casa, arroz, pan y tortillas de maíz y de harina.

Al clasificar los alimentos según la guía de alimentos para la población mexicana (tabla I), se encontró que los estudiantes toman el desayuno con los contenidos básicos de proteínas, lípidos y carbohidratos de manera constante, y en el transcurso de las clases consumen alimentos según se los permiten sus horarios. Mencionan que no siempre van a comer a su casa y que compran alimentos preparados en los locales comerciales cercanos dependiendo de su economía personal, siendo los burritos lo que más les gusta.

La mayoría de los alimentos que consumen provienen de sus hogares. Reportan comer leguminosas 9.3 %, cereales 25.3 %, lácteos 9.7 %, frutas 7.06 %, carnes de todo tipo 25.36 %, y verduras 10.15 %.

Con respecto a la ingesta de productos de origen animal, consumen más la carne con moderada cantidad de grasa, en segundo lugar con alto contenido de grasa y en tercer lugar con bajo contenido de grasa (gráfica 1); en cuanto al tipo de fruta, en primer lugar consumen las que contienen fibra y son bajas en azúcares como las manzanas, les siguen las de alto contenido en azúcares como los mangos (gráfica 2), referente a las verduras de consumo libre y controlado, las consumen de igual manera y no se observa diferencia en su ingesta (gráfica 3); los cereales y tubérculos que más consumen son los que contienen grasa (gráfica 4); respecto a la ingesta de las grasas se observa que 10 % son grasas poliinsaturadas, mono saturadas y poca grasa Trans (tabla I).

Se puede pensar que cuando comen fuera de casa dejan de comer alimentos nutritivos, debido a que dependen de la comida preparada que venden cerca del centro universitario (burritos, pizza, tortas, tacos, hamburguesas, hot dogs y bebidas endulzadas gaseosas, que al menos consumen dos veces a la semana). Cabe aclarar que se realizó un recorrido por los

alrededores donde suelen ir a buscar comida y se observó que las opciones de comer ensaladas y frutas son pocas y están fuera de su alcance; además, considerando que su horario inicia a las 7 de la mañana es poco probable que sientan ganas de consumir esos alimentos.

### **Discusión y conclusión**

En un estudio realizado en otro campus de esta misma universidad se detectó que los estudiantes del área de la salud presentan un porcentaje elevado de sobrepeso y obesidad. En dicho estudio, la población de estudiantes encuestada presenta un IMC acorde a su edad y características antropométricas, por lo que se considera que el sobrepeso y la obesidad no son representativos de la población encuestada.

Sin embargo, los alimentos nutritivos naturales no se consumen en las cantidades adecuadas de una buena nutrición. Podría considerarse que el consumo de leguminosas es pobre y poco variado, lo mismo aplica para las verduras, las frutas y los lácteos. Se considera que haber realizado este ejercicio les permitió reflexionar sobre lo que comen.

Es evidente que desayunar en casa y comer la mayoría de las veces también en casa representa para ellos consumir alimentos higiénicos. Comen fuera por necesidad debido a su horario escolar, donde tienen acceso a alimentos más grasos y con menos nutrientes.

De acuerdo con los resultados, al comer en casa esperaríamos que la comida tuviese mayor contenido nutricional, como es el caso de las leguminosas, los cereales, frutas y verduras, pero no es así. Sin embargo, esto no es su responsabilidad, sino de quien prepara la comida en casa, por lo que se concluye con respecto a la selección de alimentos basados en la norma mexicana que los estudiantes se alimentan de forma regular con los alimentos que encuentran en su hogar. Considerando que somos uno de los países a nivel mundial con más sobrepeso y obesidad, es necesario conocer cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de cualquier carrera universitaria ya que es la población con estudios y la que en el futuro formará familias. Por eso esta información debe servir para preparar estrategias dirigidas a mejorar la alimentación en casa. Este ejercicio permitió a los encuestados reflexionar sobre su alimentación y, como futuros profesionales de la salud, conocer



estrategias sobre cómo informar a la población sobre alimentación y nutrición, y así generar cambios en los hábitos y nutrición de la población.

Con respecto a los carbohidratos, los estudiantes consumen cereales de caja, pan, galletas y barras tanto en el desayuno como en la cena, y consumen frutas como plátano, manzana, guayaba, durazno, arándano, mango, melón y sandía. Entre las verduras y vegetales que más frecuentemente consumen están lechuga, pepino, jitomate, apio, zanahoria, chícharo, chayote, ejote, calabaza, pimiento y acelgas.

## Bibliografía

Ibáñez E., Thomas Y., Bicentry A., Barrera J., Martínez J. y Gerena R. (2000). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria de San Martín de Bogotá, Colombia. *Publicación Científica en Ciencias Biomédicas*; Vol. 6 No 9:101-112p

Lema LF., Salazar IC., Varela MT., Tamayo A J., Rubio A. y Botero A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*; Vol. 5 No.12:71-88p

Vázquez MB., Witriw A M., Reyes C. (2010). Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria de estudiantes universitarios de arquitectura y medicina. *Diaeta (Buenos Aires)*; Vol131 No28:14-17p

Rivera M. (2006) Hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad de Juárez Autónoma de Tabasco. *Rev Cubana de Salud Pública (On line)*; Vol. 32 N 3: disponible en:[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662006000300005&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300005&lng=es).

Ratner G R., Hernández JP., Martel AJ., Átala S E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Rev. Med Chile*; 140:1571-1579p

Montero BA., Úbeda M N., García GA. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación a sus conocimientos nutricionales. *Nutri Hosp*; 21(4):466-473p

Sumalla CS., Elio I., Domínguez I., Calderón L., García A., Fernández F., et al. (2013). Valoración del perfil de ingesta de nutrientes de un grupo iberoamericano de estudiantes de postgrado en nutrición. *Nutr Hosp*; 28(2):532-540p

Becerra BF., Pinzón-Villate G., Vargas-zarate M. (2012). Estado nutricional y alimentos de estudiantes universitarios de la carrera de medicina. Bogotá 2010-2011. *Rev Fac. Med*; 60(1) (S1): s3-s12p

Karlen G., Masino M.V., Fortino M A., Martinelli M. (2011). Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito y calidad nutricional y su relación con el IMC. *Diaeta (Buenos Aires)*; 29(137):23-30p

Ponce PG., Ruiz Esparza CJ., Magaña RM., Arizona A.B., Mayagoitia WJJ. (2011) Obesidad y factores de riesgo en estudiantes del área de la salud de la Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali. *Revista de Salud Pública y Nutrición*; 12(4). Disponible en:<http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2011/spn114f.pdf>

Encuesta de Salud y Nutrición Baja California (2012). Disponible en  
<http://ensanut.insp.mx/informes/BajaCalifornia-OCT.pdf>