



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN A DISTANCIA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

Dra. Guezikaraian, Norma.

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR / LOS AUTORES:

Pachacopa, Héctor; Taube Iara Shaiel y Zalazar, Romina.

TÍTULO DEL TRABAJO:

Comparación de hábitos alimentarios en estudiantes universitarios del departamento Chilecito (La Rioja) y departamento Santo Tomé (Corrientes) 2023

SEDE:

Buenos Aires

DIRECTOR/A DE TIF:

Mg. Lic. Buks Adriana

ASESOR/ES:

Lic. de Navarrete Eduardo

AÑO DE REALIZACIÓN:

2023

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
📞 (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamin Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
📞 (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
📞 (03756) 15401364

Índice:

Resumen.....	pág. 5
Abstract.....	pág. 6
Resumo.....	pág. 7
Introducción.....	pág. 8
Marco teórico.....	pág. 9
Definiciones de hábitos alimentarios.....	pág. 9
Cambios de vida del estudiante.....	pág. 10
Algunos factores condicionantes en los hábitos alimentarios del estudiante.	pág. 11
Factores alimentarios.....	pág. 12
Factores personales.....	pág. 13
Uso de la tecnología en el momento de la comida.....	pág. 16
Influencia del estrés en el momento de comer en estudiantes universitarios	pág. 17
El papel de las emociones en la hora de comer.....	pág. 20
Conducta alimentaria.....	pág. 21
Mindfulness e inteligencia emocional.....	pág. 22
Importancia de las 4 comidas diarias.....	pág. 23
Comida rápida.....	pág. 24
Comida rápida saludable.....	pág. 25
El impacto de los elementos sociales en los patrones de alimentación.....	pág. 26
Programas de promoción de salud escolar.....	pág. 28
Antecedentes.....	pág. 30
Justificación.....	pág. 32
Objetivo general.....	pág. 34
Objetivos específicos.....	pág. 34
Diseño metodológico.....	pág. 35
Población.....	pág. 35
Muestra.....	pág. 35
Técnica de muestreo.....	pág. 35
Criterios de inclusión y exclusión.....	pág. 36

Definición operacional de las variables.....	pág. 37
Tipo de estudio y diseño general.....	pág. 39
Resultados.....	pág. 41
Discusión.....	pág. 51
Conclusión.....	pág. 54
Bibliografía.....	pág. 56
Anexos.....	pág. 62

Resumen

Introducción: Al comenzar la vida universitaria, los estudiantes se enfrentan a cambios sustanciales, que pueden incluir la separación de sus familias, la reubicación desde sus ciudades natales, y la adaptación a nuevas normas, entre otras. Tales cambios pueden influir en los hábitos alimentarios, como omitir comidas, cambio de horarios en las mismas, mayor consumo de snacks y comidas rápidas, si los alumnos cocinan o no, etcétera. Este periodo marca el inicio de la responsabilidad individual en la alimentación y la formación de hábitos que perduran en el tiempo.

Objetivo: Comparar los hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Nacional de Chilecito, La Rioja, y Fundación H.A Barceló, sede Santo Tomé, Corrientes, Argentina.

Metodología: Se realizó un estudio observacional, de corte transversal, en el que participaron 249 estudiantes de ambas universidades (125 de Chilecito y 124 de Santo Tomé). La encuesta, realizada en línea, incluyó preguntas cerradas y abiertas para recopilar datos cuantitativos y cualitativos.

Resultado: En la Universidad de Chilecito, el 24% de los estudiantes hace las cuatro comidas diarias, mientras que en Santo Tomé, ese porcentaje es el 29%. En cuanto a las preferencias alimenticias entre los intervalos de clases, los estudiantes de ambas instituciones, eligieron barritas de cereal, alfajores, chicles, caramelos y las bebidas más elegidas fueron agua y café. En relación con el consumo de azúcar, un 36% de los estudiantes de Chilecito y un 39,5% de Santo Tomé indicaron consumir azúcar diariamente en diversas formas (azúcar de mesa, miel, mermelada, chocolates, etc.). En cuanto al uso de dispositivos electrónicos durante las comidas, el 24% de los estudiantes de Chilecito los utiliza principalmente en la merienda y en el almuerzo (20%), mientras que en Santo Tomé, el 40,3% los utiliza durante el almuerzo y el 34,7% durante la cena.

Conclusión: Los estudiantes de la Barceló cumplen con la recomendación de las 4 comidas al día en mayor porcentaje que los estudiantes de Chilecito. El porcentaje de estudiantes que utilizan dispositivos electrónicos y/o leen durante las comidas, es similar en ambas universidades. El motivo principal por el que dijeron utilizar tales dispositivos durante las comidas es "por entretenimiento". El consumo de comida rápida y alimentos ricos en azúcar como, por ejemplo: azúcar de mesa, miel, mermelada, chocolates, etc., es similar entre los alumnos de ambas universidades. Este estudio sugiere la necesidad de estrategias y políticas públicas para fomentar hábitos saludables en estudiantes universitarios a nivel nacional.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, estudiantes universitarios, comida rápida, cuatro comidas diarias.

Abstract

Introduction: As students embark on their university journey, they face substantial changes that include family separation, relocation from their hometowns, and adaptation to new norms, among others. Despite the vital importance of nutrition, harmful habits such as skipping meals, snacking between hours, and overindulging in unhealthy foods and beverages are observed, potentially increasing the risk of long-term health issues. This period marks the onset of individual responsibility in nutrition and the formation of habits that endure over time.

Objective: To compare the dietary habits of students from the National University of Chilecito (La Rioja) and H.A Barceló Foundation, Santo Tomé, Corrientes, Argentina.

Methodology: An observational, cross-sectional study was conducted using a survey with probabilistic sampling techniques, randomly selecting 249 students from two universities (125 from Chilecito and 124 from Santo Tomé). The online survey included closed and open-ended questions to collect quantitative and qualitative data, allowing participants to express their expectations and satisfaction.

Results: At the University of Chilecito, 24% of students eat four meals a day, while in Santo Tomé, that percentage is 29%. Regarding food preferences between class intervals, students from both institutions chose cereal bars, alfajores, chewing gum, candies and the most chosen drinks were water and coffee. In relation to sugar consumption, 36% of the students from Chilecito and 39.5% from Santo Tomé indicated consuming sugar daily in various forms (table sugar, honey, jam, chocolates, etc.).

Regarding the use of electronic devices during meals, 24% of Chilecito students use them mainly during snacks and lunch (20%), while in Santo Tomé, 40.3% use them during lunch and 34.7% during dinner.

Conclusion: Barceló students comply with the recommendation of 4 meals a day in a higher percentage than Chilecito students. The percentage of students who use electronic devices and/or read during meals is similar in both universities. The main reason why they said they use such devices during meals is “for entertainment.” The consumption of fast food and foods rich in sugar, such as table sugar, honey, jam, chocolates, etc., is similar among students at both universities. This study suggests the need for strategies and public policies to promote healthy habits in university students nationwide.

Keywords: Dietary habits, university students, fast food, four daily meals.

Resumo:

Introdução: Ao iniciar a vida universitária, os estudantes enfrentam mudanças substanciais, incluindo a separação da família, a mudança de suas cidades natais e a adaptação a novas normas, entre outras. Apesar da importância vital da alimentação, observam-se hábitos prejudiciais, como pular refeições, beliscar entre as refeições e abusar de alimentos e bebidas não saudáveis, o que pode aumentar o risco de problemas de saúde a longo prazo. Este período marca o início da responsabilidade individual na alimentação e na formação de hábitos que perduram ao longo do tempo.

Objetivo: Comparar os hábitos alimentares de estudantes da Universidade Nacional de Chilecito (La Rioja) e da Fundação H.A Barceló, em Santo Tomé, Corrientes, Argentina.

Metodologia: Um estudo observacional, transversal, foi conduzido utilizando uma pesquisa com técnicas de amostragem probabilísticas, selecionando aleatoriamente 249 estudantes de duas universidades (125 de Chilecito e 124 de Santo Tomé). A pesquisa online incluiu perguntas fechadas e abertas para coletar dados quantitativos e qualitativos, permitindo que os participantes expressassem suas expectativas e satisfações.

Resultados: Na Universidade de Chilecito, 24% dos estudantes fazem quatro refeições por dia, enquanto em Santo Tomé essa percentagem é de 29%. Quanto às preferências alimentares entre os intervalos das aulas, os alunos de ambas as instituições escolheram barras de cereais, alfajores, chicletes, doces e as bebidas mais escolhidas foram água e café. Em relação ao consumo de açúcar, 36% dos estudantes de Chilecito e 39,5% de Santo Tomé indicaram consumir diariamente açúcar em diversas formas (açúcar de mesa, mel, geléia, chocolates, etc.).

Quanto ao uso de dispositivos eletrônicos durante as refeições, 24% dos alunos do Chilecito os utilizam principalmente durante o lanche e o almoço (20%), enquanto em Santo Tomé, 40,3% os utilizam durante o almoço e 34,7% durante o jantar.

Conclusão: Os alunos do Barceló cumprem a recomendação de 4 refeições diárias numa percentagem superior aos alunos do Chilecito. O percentual de alunos que utilizam aparelhos eletrônicos e/ou leem durante as refeições é semelhante nas duas universidades. A principal razão pela qual disseram usar tais dispositivos durante as refeições é "para entretenimento". O consumo de fast food e de alimentos ricos em açúcar, como açúcar de mesa, mel, geléias, chocolates etc., é semelhante entre os estudantes das duas universidades. Este estudo sugere a necessidade de estratégias e políticas públicas para promoção de hábitos saudáveis em estudantes universitários em todo o país.

Palavras-chave: Hábitos alimentares, estudantes universitários, fast food, quatro refeições diárias.

Introducción

Al dar inicio a la vida universitaria, las personas se enfrentan a una serie de cambios, como la separación familiar, el traslado desde sus lugares de origen y la adaptación a nuevas normas, compañeros de estudio y altos niveles de estrés. En este contexto, la alimentación a menudo queda en un segundo plano, a pesar de ser un factor crítico que puede impactar la salud a largo plazo.

La transición a la vida universitaria conlleva no solo cambios fisiológicos, sino también transformaciones sociológicas y culturales, como la independencia y el abandono del hogar familiar. Estos aspectos influyen directamente en los hábitos alimentarios, los cuales tienden a perdurar a lo largo de la vida. Además, durante este periodo, los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su propia alimentación.

El estudiante universitario va forjando un estilo de vida distinto al que tenía previamente, caracterizado por la cantidad y calidad de las comidas diarias, así como por tipos de alimentación. Este estilo de vida se moldea a través de comportamientos orientados al cuidado de la salud.

La industrialización, la transición demográfica y nutricional, han cambiado la manera de alimentarse en los hogares, por lo que hoy en día se eligen los alimentos procesados y ultraprocesados, con un bajo valor nutritivo y una alta densidad energética, que a largo plazo producen consecuencias sobre la salud de la población.

En este trabajo se tiene como objetivo, comparar los hábitos alimentarios de estudiantes de la Universidad Nacional de Chilecito (La Rioja) y Fundación H.A Barceló, sede Santo Tomé, Corrientes, Argentina. Como así también determinar la frecuencia semanal de consumo de comida rápida, evaluar el cumplimiento de los estudiantes en cuanto a las cuatro comidas diarias, Investigar si la universidad fomenta entornos saludables para la alimentación e Identificar la presencia de distracciones que influyen en el proceso de alimentación.

Marco teórico

Definiciones de hábitos alimentarios

La Real Academia de la Lengua Española define hábito como “el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes”.

Por su parte, el autor López Nomdedeu (1992) se refiere a los hábitos alimentarios como la expresión de creencias y tradiciones, que evolucionan a lo largo de los años en respuesta a los nuevos estilos de vida, a la aparición de nuevos alimentos y al contacto con culturas diferentes.

Otra definición dada por Dobboletta L, Morales M. F y Sweheeler J (2008) dice que un hábito es la disposición adquirida por actos repetidos; una manera de ser y de vivir.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los hábitos alimenticios son un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos tanto en individuos como en grupos.

También, la definición de Martir Larios (2017) dice que son la práctica de ingerir un conjunto de alimentos o sustancias alimentarias de forma habitual. La misma es una rutina que se adquiere a lo largo de la vida que influye en la alimentación de un individuo o de una población.

Para finalizar, Larios Moons define hábitos alimentarios como las acciones o comportamientos observados en los trabajadores de una organización, que son relevantes en los objetivos laborales y que pueden ser medidos en términos de las competencias de cada uno de ellos y su nivel de contribución.

Cambios en la vida del estudiantes universitario

El estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, y como el conjunto de patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes, y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.

La adquisición de hábitos alimentarios se da por numerosas influencias, sobre todo, de la familia, del ámbito escolar y a través de la publicidad. En la niñez, la familia desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario, pero a medida que avanza la edad, el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta. Suele observarse una falta de diversificación de la dieta, abuso de dietas de cafetería y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria. (1)

Cuando los individuos ingresan a la vida universitaria, suelen enfrentarse a una serie de transformaciones significativas. Estas incluyen la separación de sus familias, la reubicación desde sus ciudades natales y la partida de sus hogares. Además, deben adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y la gestión del tiempo. A pesar de estos cambios, la alimentación a menudo queda relegada a un plano secundario en la lista de prioridades de los estudiantes, a pesar de ser un factor que puede tener repercusiones importantes en la salud a lo largo del tiempo. (2) Además de estas modificaciones en la vida del estudiante universitario, también es relevante señalar que están asumiendo por primera vez la responsabilidad de su propia alimentación.

Se puede conocer a simple vista la vulnerabilidad nutricional que experimenta este grupo de ciudadanos, por medio de ciertos hábitos que los caracterizan, como son: omitir comidas (por lo general realizan menos de tres comidas diarias, usualmente excluyen el desayuno) picar entre horas, abusar de la comida rápida “chatarra”, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería, por seguir una

alimentación poco diversificada, y si a esto se agrega que presentan como factor sinérgico un estado de sedentarismo en el estilo de vida, se evidencian factores causales de una doble carga de malnutrición tanto a nivel individual como poblacional. (3,4) Todo esto suele pasar por la disminución de la influencia de la familia sobre la selección de alimentos, la presión por parte de los compañeros, la mayor exposición a los medios de comunicación, la mayor capacidad para el gasto discrecional, el incremento en las responsabilidades o compromiso de tipo académico, y la disminución del número de comidas realizadas en el hogar, que limitan el tiempo para el consumo de una alimentación saludable. (5)

Factores condicionantes en los hábitos alimentarios del estudiante

El comienzo de la vida universitaria se relaciona con una serie de cambios fisiológicos, a los que se añaden posibles cambios sociológicos y culturales, como es el abandono del hogar familiar en numerosas ocasiones, comienzo de una vida adulta, independencia, etc. Todo esto tiene una repercusión directa sobre los hábitos alimentarios, que en muchos casos se van a mantener a lo largo de la vida. (6) Este estudiante va cultivando un estilo de vida diferente al que tenía anteriormente; este hace referencia a la manera de vivir, teniendo en cuenta el número de comidas diarias, características de alimentación, tipos de alimentación que puede estar moldeado por comportamientos que conducen al cuidado de la salud. (7)

Algunos de los factores condicionantes de los hábitos alimentarios que se encuentran mayormente en los adolescentes y jóvenes, se caracterizan por la capacidad de elegir entre múltiples opciones de comidas que se ofertan, comer lo que les gusta y manejan con facilidad, el uso de establecimientos de comida rápida, y el abuso de aperitivos y bebidas refrescantes azucaradas. (6) Otro de los factores que interviene en el gusto y consumo de alimentos, depende fundamentalmente de factores como el nivel de ingresos y el estilo de vida en que se desenvuelve el individuo. (7)

También, al hablar de factores internos y externos que influyen en el comportamiento del consumidor, se pueden ver alterados por los medios, por ejemplo, la publicidad

es uno de los mecanismos psicológicos que incitan a llevar a cabo una alimentación influyendo en la conducta de los consumidores. (8)

Se identifican varias tendencias de consumo en adultos jóvenes, que a largo plazo provocan problemáticas en la salud, fundamentalmente en los hombres, que realizan un mayor consumo de azúcares añadidos, de carnes, bebidas alcohólicas en edad tempranas, horarios irregulares de alimentación, pérdida de las comidas convencionales e instauración del hábito del “picoteo”, falta de habilidad y tiempo para cocinar, y alto consumo de cafeína, seguido a dietas de adelgazamiento rápido (ayuno), sin olvidar el consumo de tabaco que condiciona riesgos nutricionales sin discriminar por género.

Contrario a las mujeres, diversas investigaciones científicas indican que, en términos generales y sin importar la procedencia geográfica, los hombres tienden a adoptar hábitos más saludables. Se observa que ellos consumen una mayor cantidad de alimentos beneficiosos, mantienen una regularidad tanto en los horarios como en la cantidad de comidas. (9)

La cantidad de estudios sobre los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios es limitada, a pesar de que este grupo constituye una población considerable. Sin embargo, ciertas investigaciones señalan que, aunque la mayoría se encuentra dentro de límites considerados saludables, una proporción significativa muestra señales de alerta, como sobrepeso, falta de actividad física o hábitos de tabaquismo. (6)

Factores alimentarios

El ámbito universitario marca un capítulo crucial en la vida de los estudiantes, caracterizado por cambios significativos en diversos aspectos. Entre estos, los factores alimentarios emergen como un componente esencial que influye en la salud y el bienestar durante esta etapa. La transición a la vida universitaria no solo implica desafíos académicos, sino que también trae consigo ajustes en los hábitos alimentarios, siendo un periodo en el que los estudiantes asumen la responsabilidad de sus elecciones dietéticas.

Factores personales

La dinámica de los factores personales es compleja y se entrelaza a través de variables subjetivas, sociales, institucionales y económicas. En este contexto, las interrelaciones se configuran de manera multifacética, revelando la influencia conjunta de diversos elementos que conforman la experiencia individual. Explorar esta red intrincada de factores personales es esencial para comprender la interconexión dinámica que da forma a la percepción y comportamiento de las personas en su entorno.

- **Nivel social:** Para los estudiantes universitarios es fundamental el apoyo social, el primer apoyo social que recibe una persona, es de su familia.
 - **Entorno familiar:** La implicación del padre, la madre o del adulto encargado del estudiante ejerce una influencia significativa en su vida académica. La actitud de los padres y otros familiares incide de manera indirecta en sus hijos, a través de las elecciones alimentarias que realizan, tanto en términos de calidad como de cantidad. Además, estas actitudes parentales tienen un impacto crucial en las prácticas nutricionales de los hijos, delineadas por las costumbres, recursos económicos y las tradiciones familiares. La figura materna, en su papel organizador de las comidas, desempeña un papel fundamental al establecer hábitos, proporcionar una estructura básica, determinar qué alimentos se ofrecen y cuánto se consume.
 - **Convivencia:** La dinámica interna de cada familia constituye un componente único y fundamental en la vida de sus integrantes. Un entorno familiar propicio y armonioso contribuye de manera positiva al proceso de aprendizaje de los estudiantes universitarios en todas las esferas. En contraste, la ausencia de una convivencia satisfactoria puede dificultar considerablemente la optimización de la calidad educativa.
 - **Procedencia:** Hasta hace poco, los estudios antropométricos enfocados en estudiantes universitarios eran escasos, ya que este

grupo no se consideraba de alto riesgo nutricional. Los estudiantes provenientes de lugares lejanos tienen una propensión a desarrollar hábitos alimenticios inadecuados, lo que podría llevar a problemas de malnutrición. En contraste, aquellos estudiantes que residen cerca de su centro universitario no solo tienen la oportunidad de ahorrar dinero en alimentación, sino que también pueden contar con la seguridad de que la comida se prepara de manera adecuada y de acuerdo a sus preferencias. Además, la proximidad a su familia les permite disfrutar del beneficio de una siesta después del almuerzo.

- **Nivel económico:** El nivel económico emerge como un factor determinante que influye significativamente en la calidad de vida y las elecciones alimentarias de las personas.
 - **Dependencia económica:** La situación económica del hogar puede tener un impacto en la alimentación, limitando el desarrollo del potencial del estudiante y afectando negativamente sus resultados académicos. Además, la condición laboral del alumno puede influir en su desempeño, ya que trabajar puede reducir el tiempo disponible para el estudio. Asimismo, una alimentación inadecuada puede disminuir la capacidad de concentración y aprendizaje debido al desgaste físico y mental.
 - **Ocupación padre-estudiante:** La Población Económicamente Activa (PEA) se refiere a aquellos individuos que desempeñan un trabajo o actividad cotidiana y reciben una compensación por ello. Esto incluye a personas ocupadas en actividades no remuneradas, como estudiantes y amas de casa. La ocupación estudiantil se considera extra laboral, ya que se realiza en el tiempo disponible del estudiante universitario para cubrir sus gastos, especialmente destinados a una alimentación saludable. Sin embargo, esta práctica puede conllevar desventajas, como un bajo rendimiento académico, ya que el estudiante podría carecer de la energía necesaria para mantener su salud mental y física.
 - **Condición de la vivienda:** La vivienda representa, posiblemente, el aspecto más evidente de las condiciones materiales que influyen en la

calidad de vida. Un entorno habitacional adecuado posibilita que las personas mayores mantengan su integración en su entorno cotidiano.

- **Nivel cultural:** El nivel cultural, como determinante en la percepción y comportamiento de las personas, desempeña un papel crucial en varios aspectos de la vida. Observaremos cómo las perspectivas culturales influyen en las elecciones alimentarias, proporcionando una visión concisa de la interacción entre cultura y alimentación en este grupo demográfico.

→ **Nivel de conocimiento:** Se denomina capacidad cognitiva a la habilidad del individuo para llevar a cabo tareas intelectuales específicas. Un enfoque cognitivo en relación con las elecciones alimentarias se enfoca en el conocimiento del estudiante acerca de los nutrientes esenciales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas en el futuro, así como en su comportamiento al elegir una alimentación saludable. Un consumidor se puede considerar inteligente cuando toma conciencia y toma decisiones informadas sobre su nutrición.

→ **Grado de instrucción de los padres:** El nivel educativo de los padres, especialmente de la madre, actúa como un canal de transmisión de conocimientos a sus hijos, compartiendo una parte de la experiencia acumulada a lo largo de sus vidas.

- **Nivel Institucional:** Este nivel desempeña un papel fundamental en el proceso educativo y se vincula con variables que, en cierta medida, pueden ser establecidas, controladas o modificadas.

→ **Horarios:** La distribución del horario universitario, que incluye tanto clases teóricas como prácticas, subraya la importancia de la asistencia regular. Sin embargo, uno de los desafíos que surgen está vinculado a los horarios curriculares elaborados por la universidad, ya que estos pueden tener un impacto significativo en la alimentación de los estudiantes universitarios.

La estructura de las clases, que puede llevarse a cabo tanto en la universidad como en servicios periféricos u hospitales, y la distancia a servicios de alimentos fuera del campus, plantea obstáculos para acceder a opciones alimentarias saludables. Esta situación se complica aún más para algunos estudiantes que, además de las limitaciones logísticas, enfrentan restricciones económicas que les impiden adquirir alimentos nutritivos.

En consecuencia, algunos estudiantes se ven obligados a regresar a sus hogares para satisfacer sus necesidades alimenticias, lo cual requiere un tiempo adicional. Este escenario destaca la necesidad de abordar de manera integral las barreras logísticas y económicas que impactan la alimentación de los estudiantes universitarios, con el objetivo de promover hábitos alimentarios saludables dentro de la comunidad académica. (10)

Uso de la tecnología en el momento de la comida

Es cada vez más común observar a jóvenes de edades cada vez más tempranas portando dispositivos móviles, tabletas o consolas durante todo el día, y empleando estos dispositivos tecnológicos como su principal medio de entretenimiento y comunicación. Esta tendencia suscita inquietudes acerca de la posible adopción de patrones de uso perjudiciales para su bienestar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2015, se define la adicción como "un uso compulsivo, repetitivo y prolongado con incapacidad para controlar o interrumpir su consumo y consecuencias sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral" (citado en Atienza, 2017, párr. 3). Esta definición destaca la gravedad de la adicción tecnológica. (11)

Junto con la creciente popularidad de los teléfonos celulares, ha aumentado la preocupación por las posibles consecuencias negativas de su uso. Para muchas personas, el celular se ha convertido en lo primero que consultan al despertar y en lo

último antes de dormir. Es razonable suponer que, además de sus beneficios, estos dispositivos pueden tener efectos perjudiciales para la salud.

En 2011, el instituto YouGov en el Reino Unido llevó a cabo un estudio con el propósito de medir la ansiedad experimentada por los usuarios de teléfonos móviles. Los resultados indicaron que un 53% de los usuarios en el Reino Unido tienden a experimentar ansiedad cuando no tienen acceso a su dispositivo debido a la pérdida, batería agotada, falta de crédito o ausencia de cobertura de red.

Los síndromes de dependencia comparten una característica distintiva: la fuerte necesidad de llevar a cabo conductas a pesar de conocer sus consecuencias negativas. Estos comportamientos generan un aumento de tensión que se alivia momentáneamente al llevar a cabo la acción. Sin embargo, este alivio es efímero y rápidamente es seguido por un nuevo deseo de repetir la conducta. (12)

Las tecnologías ocupan un espacio importante en el proceso de socialización de las personas, modelando sus estilos de vida, actitudes, comportamientos y hábitos. El uso extensivo de estas tecnologías por parte de los jóvenes ha dado lugar a la pérdida de ciertos hábitos saludables, como la práctica de consumir las comidas principales diarias sin la distracción de dispositivos electrónicos. Esto ha resultado en la generación de ansiedad y falta de control, lo que a medio plazo podría tener efectos perjudiciales en la salud de los estudiantes. (13)

Influencia del estrés en el modo de comer en estudiantes universitarios

La Real Academia Española (14) define al estrés como “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”

Cuando la persona está estresada, el cuerpo libera a la circulación sanguínea hormonas. Estas desencadenan reacciones que pueden elevar la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los niveles de azúcar en sangre. Esta respuesta se conoce como "lucha o huida".

El estrés no es malo cuando ocurre en ciertas circunstancias y alejadas, de hecho puede ser positivo y a sobrevivir a una situación peligrosa. El estrés que es un riesgo para la salud es el que dura mucho tiempo y a medida que vive su vida, el cuerpo actúa como si permanentemente estuviera siendo amenazado. El aumento de hormonas en ese momento, le ayuda a detenerse rápidamente para evitar un accidente. En ocasiones, un poco de estrés a corto plazo puede resultar útil. Otro ejemplo, es el estrés que produce tener una fecha límite para la escuela o su trabajo, esto puede empujar a terminar su trabajo a tiempo. Una vez que lo termina, ese estrés desaparece. (15)

Existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo y estrés crónico.

Estrés agudo:

Es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo en pequeñas dosis, es emocionante y fascinante pero cuando es de forma reiterada resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y muy desgastante.

La mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo y dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo.

Los síntomas más comunes son:

Agonía emocional: se siente enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión.

Problemas musculares como dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular.

Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;

Sobreexcitación temporal que provoca la elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, tiene tratamiento y es manejable.

Estrés crónico:

Cuando los episodios de estrés agudos se producen con frecuencia, a largo plazo, el cuerpo se enferma. Este estrés es agotador, desgasta a las personas día tras día, destruye al cuerpo, la mente y la vida.

El estrés crónico aparece cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables, las personas no encuentran soluciones, se quedan sin esperanzas.

Muchas veces el estrés crónico proviene de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes en todo momento. Estas experiencias afectan profundamente la personalidad. Las personas que padecen este tipo de estrés crónico por experiencias negativas en la infancia o adolescencia tienen una visión del mundo amenazante, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona. Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, y con ayuda de un profesional.

El problema del estrés crónico es que las personas se acostumbran a sentirse así, se olvidan que está allí. Las personas identifican mejor de inmediato el estrés agudo porque es nuevo; pero ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

Ya que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico, de conducta y manejo del estrés. (16)

Estrés Académico: Es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, que se produce por la demanda desbordante y exigente en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario en el proceso educativo. (17)

El papel de las emociones a la hora de comer

Las emociones pueden tener un rol importante en la elección, calidad y cantidad de los alimentos ingeridos, lo que puede tener como consecuencia un aumento o disminución del peso corporal. La relación entre las emociones y la conducta alimentaria es bidireccional y depende del contexto, de la variabilidad de la emoción en cuanto a su valencia, excitación e intensidad, así como de la variabilidad fisiológica. Por ejemplo en el contexto de la obesidad, el concepto de “comedor emocional” ha sido descrito como un individuo que utiliza la comida como un mecanismo disfuncional para hacer frente a las emociones negativas (ira, apatía, frustraciones, entre otras). Estas emociones negativas estarían más presentes en situaciones de alto estrés, esto llevaría a un aumento en la ingesta de los denominados “alimentos de confort”, como los ricos en azúcares y grasas. (18)

Conducta alimentaria

En la literatura sobre conducta alimentaria, se han identificado tres componentes clave que influyen en las elecciones de alimentos: el cognitivo, el conductual y el afectivo. Los estados emocionales y de ánimo influyen en la elección y el consumo de alimentos, pero a su vez, la alimentación puede tener un impacto en las emociones y estados de ánimo.

Cuando se explora la conexión entre las emociones y la conducta alimentaria, se ha observado que los comedores emocionales tienden a aumentar su ingesta de alimentos en respuesta a emociones desagradables. En contraste, los comedores no emocionales generalmente no modifican sus hábitos alimentarios y, en algunos casos, incluso pueden restringir su consumo durante momentos emocionales.

En estudios experimentales, se ha demostrado que, al inducir estados emocionales tanto agradables como desagradables, los participantes consumen más calorías en comparación con aquellos en el grupo de control. Este hallazgo subraya la complejidad de la relación entre las emociones y la alimentación, sugiriendo que las respuestas alimentarias no son exclusivas de emociones negativas, sino que también pueden estar influenciadas por estados emocionales positivos.

En el ámbito de los trastornos de la conducta alimentaria, se ha identificado que las personas que padecen estos trastornos a menudo experimentan emociones desagradables antes y después de comer. Se han identificado emociones antecedentes, como el enojo, la sensación de vacío, la desesperación, la preocupación y la insatisfacción, y emociones consecuentes, como la culpa, la vergüenza, el arrepentimiento, el remordimiento y el autodesprecio.

Se ha notado que las personas con tendencias a la alimentación emocional tienden a consumir más alimentos cuando experimentan emociones desagradables, mientras que aquellos que no se ven tan influenciados por sus emociones mantienen sus hábitos alimentarios o incluso los restringen.

A pesar de los esfuerzos por comprender cómo las emociones afectan los hábitos alimentarios, se han formulado las siguientes hipótesis:

- a) Las emociones desagradables inducen la alimentación para regular dichas emociones;
- b) Las emociones intensas suprimen la ingesta de alimento;
- c) Las emociones agradables y desagradables dificultan el control cognoscitivo de la conducta alimentaria;
- d) El control de la elección de los alimentos depende de las emociones inducidas por el propio alimento.

Aunque la conducta alimentaria se basa en la satisfacción de una necesidad fisiológica, no se limita únicamente a eso, ya que está influenciada por patrones socioculturales que moldean las preferencias y elecciones alimentarias. Estos patrones se superponen a las respuestas fisiológicas relacionadas con la sensación de hambre y saciedad. En otras palabras, la conducta alimentaria es un fenómeno complejo con múltiples factores en juego, y la elección de alimentos no se limita únicamente a satisfacer una necesidad momentáneamente o buscar el valor nutricional de los alimentos. (19)

Mindfulness e inteligencia emocional

La inteligencia emocional se considera un atributo que puede desarrollarse y se caracteriza por la capacidad de reconocer y manejar las emociones de manera precisa. Una perspectiva parcial de la inteligencia emocional sugiere un primer mecanismo de acción: la capacidad de controlar y mantener la atención. La práctica del mindfulness, por ejemplo, se centra en dirigir la atención a la respiración, lo que permite tomar conciencia de las distracciones mentales que suelen ocurrir de manera habitual.

El mindfulness implica la práctica de enfoque de la atención a través de diversas técnicas, como la meditación, el yoga, la concentración en un solo punto o un objeto, entre otras. Se caracteriza por su enfoque intencional y la observación sin juicios de la experiencia. (20)

En la actualidad, el mindfulness se utiliza como una estrategia cognitiva de atención con el propósito de reducir el estrés y promover la salud psicológica. Ha ganado popularidad en las universidades como una técnica efectiva para aliviar el estrés relacionado con las demandas académicas, tareas y exámenes. La esencia del mindfulness radica en dirigir la atención hacia la situación presente, el estado físico y emocional, el entorno físico o social, las emociones y la respiración, e incluso actividades cotidianas como comer o caminar. (21)

Importancia de las 4 comidas diarias:

Más allá de la mera ingesta de energía y nutrientes, la frecuencia de las comidas desempeña un rol crucial en el mantenimiento de un peso adecuado, y la composición de los macronutrientes en la dieta influye en la regulación del peso y en la composición corporal.

Los patrones alimentarios de los estudiantes universitarios, con su tendencia a saltarse comidas y a recurrir a refrigerios con frecuencia, son de especial interés debido a su impacto en la salud a largo plazo. Es importante distinguir entre el exceso de peso y el exceso de grasa, ya que no son conceptos idénticos, y abordar las deficiencias nutricionales a través de intervenciones educativas se convierte en una necesidad imperante. (22)

El grado de conocimiento en temas relacionados con la alimentación y la nutrición desempeña un papel clave en la toma de decisiones alimentarias a nivel individual. Se parte del supuesto de que un mayor conocimiento en nutrición se traduce en hábitos alimentarios más saludables. Sin embargo, a medida que las personas ganan autonomía en la selección de sus comidas y horarios, otros factores como los sociales, culturales, económicos y las preferencias personales ejercen una influencia sustancial en la formación de sus patrones alimentarios.

Estudios epidemiológicos han revelado que, aunque en ocasiones la población cuenta con conocimientos básicos sobre una dieta saludable, estos conocimientos no siempre se traducen en elecciones alimentarias coherentes con una alimentación equilibrada. La adquisición de conocimientos es un paso positivo, pero su efectividad

radica en la capacidad de traducir esos conocimientos en hábitos alimentarios saludables y en la modificación o abandono de prácticas perjudiciales. (1)

Mantener una alimentación equilibrada es esencial para la salud, pero no basta con ingerir los nutrientes adecuados; también es importante considerar el horario de las comidas. Patrones alimentarios desordenados, incluyendo comer tarde en la noche, están relacionados con problemas metabólicos y aumento de peso en adultos jóvenes.

Los cambios bruscos en los horarios de alimentación, como saltarse el desayuno y comer tarde, se asocian a un índice de masa corporal (IMC) más alto y mayor riesgo de trastornos metabólicos. Además, el número de comidas al día también juega un papel crucial en el metabolismo.

Los hábitos alimentarios inadecuados, como omitir comidas, son comunes en jóvenes y pueden resultar en un aumento de la ingesta calórica y, potencialmente, en el desarrollo de sobrepeso.

Cada región tiene sus propias guías alimentarias, y en Argentina, por ejemplo, se recomiendan cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Sin embargo, es importante entender cómo los jóvenes se ajustan a estas recomendaciones y cómo afecta su ingesta de energía, nutrientes y su composición corporal. (23)

Comida rápida

El estilo de vida, definido como un “conjunto de hábitos que los individuos adoptan en función a un contexto social”, es el principal impulsor de que el individuo llegue a consumir comidas rápidas. Bourdieu (1991) define el estilo de vida entendiéndose a partir del *habitus*, como las formas de obrar, pensar y sentir que están originadas por la posición que una persona ocupa en la estructura social. (7)

La comida rápida se refiere a la comida que se puede preparar y servir rápidamente. Se la puede adquirir en restaurantes, servicio de mostrador, comida para llevar, auto-servicio y entrega a domicilio. La comida rápida es buscada por ser barata, conveniente y sabe bien. Sin embargo, se elabora con ingredientes más

económicos, como carne con alto contenido de grasa, granos refinados, azúcar y grasas añadidas, en lugar de ingredientes nutritivos como proteínas magras, granos integrales, frutas frescas y verduras. La comida rápida también es rica en sodio que se usa como conservante y hace que la comida sea más sabrosa. (24)

El término “chatarra” no se usa como un indicativo para evitar su disminución de consumo, por esa razón utilizan más la frase comida rápida, para contribuir a una imagen más positiva y atractiva hacia los consumidores, es este caso los estudiantes, ya que es una población, con un ritmo de vida acelerado, que manejan rangos de tiempo muy cortos para el consumo de alimentos, y es así que pocos comen en sus casa y mucho menos se dedican a preparar los alimentos de manera apropiada. Una de las razones del porqué la comida chatarra es tan popular es debido a su bajo costo. Es decir, uno puede ir a cualquier restaurante de comida rápida y ordenar, con poco dinero, un menú que saciará el hambre por un par de horas. Contrariamente, los alimentos saludables, como las frutas frescas y vegetales, tienden a ser más costosos y exigen más tiempo, entre la compra y la cocción. (25)

Comida rápida saludable

En la actualidad, el consumo de alimentos está fuertemente determinado por criterios como la salud, el placer, la belleza y la practicidad. El nuevo perfil de consumidor, el cual ya no consume solo por necesidad sino por disfrutar la comida, siendo más exigentes e involucrando nuevos hábitos como la lectura de las etiquetas, decidiendo lo que debe o no debe consumir. El consumidor está decidido en lograr la salud perfecta y duradera por lo que la preocupación por estar sano comienza en este siglo a ser tan relevante como lo fue en el pasado la obsesión por la delgadez.

Estos nuevos estilos de vida promueven el aumento en el consumo de agua y productos naturales, dietas balanceadas ricas en frutas y verduras, disminución de harinas y reducción en el consumo de alimentos procesados, acompañado de preferencias específicas de lo que debe o no contener un alimento, al pensar en la salud y el bienestar antes de consumirlo. (7)

En pleno siglo XXI, no se puede dejar pasar la gran influencia que tienen las redes sociales (facebook, instagram, etc.) en el comportamiento de los jóvenes. Muchas de estas páginas de comida saludable tienen cuentas en las redes sociales y son muchos también, los seguidores de dichas cuentas. El impacto de estas redes sociales, invitando a los seguidores a llevar a cabo una dieta “healthy”, con recetas saludables y comida sana, destacando la forma visual e interactiva, donde no hay ingredientes artificiales, sino unos alimentos cuyos colores se retocan para resaltar ese carácter más saludable que incita al consumidor a probarlos.

Pese a los cambios culturales y a las distintas modas, esta generación (centennials) muestra un carácter exigente con respecto a su dieta. Si bien, una parte de ella lleva a cabo una alimentación poco saludable, la gran mayoría muestra una preocupación acerca de lo que come y es consciente de los alimentos que consume. (8)

El impacto de los elementos sociales en los patrones de alimentación:

Entre las conductas que los seres humanos van adquiriendo, las conductas alimentarias pueden ser definidas como un comportamiento habitual relacionado con hábitos alimentarios, selección de alimentos, preparaciones y volúmenes consumidos de estos alimentos, los que influyen directamente en el estado nutricional. La conducta es un proceso de naturaleza compleja y de origen multifactorial, que por definición es influenciado por diversos factores entre los cuales se distinguen la sociedad, cultura, religión, situación económica, disponibilidad de alimentos entre otros. La regulación de la alimentación es la resultante de una serie de procesos que incluyen señales hormonales, metabólicas y neuronales, los que son integrados en el hipotálamo, órgano encargado de generar respuestas de cesación o de búsqueda de alimentos.

Los hábitos alimentarios se adquieren desde muy pequeños y estas pautas alimentarias pueden ser el origen de patologías crónicas relacionadas con la malnutrición por exceso en edades adultas. La Organización Panamericana de la Salud en su Estrategia Regional y Plan de Acción para un Enfoque Integrado sobre la Prevención y Control de las Enfermedades Crónicas del año 2007, reconoce factores ambientales, económicos y sociales y sus consiguientes procesos

conductuales y biológicos que actúan en los diversos ciclos de la vida, que inciden sobre el riesgo de desarrollar algún tipo de patología crónica. En los adultos estos riesgos se traducen a la ingesta excesiva de grasas saturadas y de sal, el bajo consumo de frutas y verduras, además del consumo de tabaco, alcohol, baja actividad física y factores de riesgo biológicos asociados. (26)

Varios autores han mencionado que los estudiantes universitarios son un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracterizan por omitir comidas con frecuencia y realizar reiteradas ingestas entre las comidas principales. Por lo tanto se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en el estado de salud futuro. Ante cualquier desequilibrio nutricional las reservas del organismo y su distribución en los distintos compartimentos se alteran rápidamente. Es importante establecer diferencias entre “exceso de peso” y “exceso de grasa”. Los individuos con exceso de peso pueden tener un nivel de grasa corporal elevado o un desarrollo de la masa magra superior a la media, por lo que el término exceso de peso no es negativo. Solo una pequeña parte de los individuos que tiene sobrepeso o son obesos según su IMC tiene un porcentaje de grasa corporal normal o bajo. (27)

De la misma manera, el aspecto socioeconómico es un factor que influye en la población de estudiantes universitarios, ya que su principal interés es adquirir alimentos económicos, que involucran un menor tiempo de preparación y consumo, como lo son los alimentos procesados, que poseen altos niveles de grasas saturadas. A su vez el impacto económico es importante debido a las diferencias existentes dentro de los estratos, ya que en los más bajos hay un mayor consumo de frutas y vegetales y a su vez un menor consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, situación opuesta a lo observado en estratos altos.

El adquirir hábitos alimentarios inadecuados en un estudiante universitario no solo se basa en la educación en el hogar, sino también en la influencia de la cultura y el rol social que desempeña, ya que su tiempo empieza a reducirse, dándole menor importancia a la alimentación.

Por tal razón, para la creación de buenos hábitos alimentarios es necesario no dejar de lado los determinantes sociales, ya que son muy importantes en todo el campo de la promoción de la salud y se encuentran directamente relacionados con el

comportamiento; además de estar influenciados por los actores sociales, llevando a deteriorar o mejorar la calidad de vida del joven. (28)

Programas de promoción de salud escolar

Durante más de dos décadas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha estado impulsando programas de promoción y educación en salud en entornos escolares, en consonancia con la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud de 1986 y otros acuerdos internacionales. En 1995, se lanzó la Iniciativa de Escuelas Promotoras de Salud, que renovó la conexión entre salud y educación. A nivel nacional y local, existen documentos y regulaciones que establecen directrices para promover un recreo saludable y ofrecer opciones saludables en las cantinas escolares (como la Guía de Entornos Escolares Saludables 2018 y la Ordenanza Municipal Córdoba N°12256, así como la Resolución Ministerio de Salud de Córdoba N°5590).

Simultáneamente, se observa una transición epidemiológica hacia enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que afecta a personas de diferentes edades y grupos étnicos a nivel mundial. La promoción de la salud desempeña un papel crucial en detener la propagación de estas enfermedades desde las etapas tempranas de la vida.

La presencia de un entorno obesogénico puede contribuir al aumento de peso y la obesidad. Los hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por un desequilibrio energético debido a cambios en la disponibilidad, accesibilidad y comercialización de alimentos, junto con una disminución en la actividad física debido a un aumento en las actividades sedentarias, son factores fundamentales asociados a esta patología.

En Argentina, se observa un cambio en los hábitos alimentarios hacia el consumo elevado de alimentos procesados, golosinas y aperitivos, y una disminución en el consumo de frutas y verduras frescas. También se ha producido un reemplazo progresivo de la leche por bebidas azucaradas, jugos artificiales y refrescos.

Es esencial que los centros educativos y recreativos ofrezcan quioscos y cantinas que promuevan opciones alimenticias saludables y equilibradas. En el contexto de la promoción de la salud y las ciudades saludables, es importante destacar que, en la 9ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud (2016), se reconoce que "la salud

se forja en el ámbito local, en los entornos de la vida cotidiana, en los barrios y comunidades en los que personas de todas las edades viven, aman, trabajan, estudian y juegan". (29)

Antecedentes

Se puede observar en estudios realizados, que los estudiantes universitarios tienen inadecuados hábitos alimentarios, que a largo plazo podría predisponer al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. En estudios sobre la calidad de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, se observa que la falta en la disponibilidad de tiempo es uno de los mayores factores que dificultarían el realizar una alimentación más saludable, así como la falta de mantenimiento de horarios de comidas, el consumo de alimentos de alta densidad energética, o el aumento en la ingesta de determinados alimentos. (2)

Romina Antonella Pi, Paula Daniela Vidal, Bárbara Romina Brassesco, Lorena Viola y Laura Rosana Aballay; en un trabajo sobre estado nutricional en estudiantes universitarios, cuyo objetivo fue establecer la relación existente entre el número de ingestas alimentarias diarias, el consumo de macronutrientes y el estado nutricional en estudiantes de 23-33 años de la Universidad Tecnológica Nacional (UTN), de la ciudad de Córdoba, entrevistaron a 210 alumnos de diferentes carreras de entre 23 y 33 años, y encontraron que casi un 50% presentó sobrepeso (SP) y un 40% grasa corporal (GC) elevada. En relación al número de ingestas, los estudiantes que realizaron menos de 4 y más de 6 ingestas tuvieron 2 veces más probabilidad de presentar exceso de peso y de GC. (26)

Por su parte, Ayala, Ayelén Maitén y Parada, María Laura, realizaron un estudio sobre hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, cuyo objetivo fue evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de Nutrición de la Fundación Barceló. En este trabajo se encuestaron a 48 alumnos, y se les realizó una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos, las porciones de cada grupo de alimentos diarias, el número de comidas al día realizadas y el consumo de alimentos durante el intervalo de cursada. Se concluyó que la cantidad en el consumo de alimentos, en general, se aleja de las recomendaciones citadas en las Guía Alimentarias para la Población Argentina. (2)

En el trabajo de tesis de Debernardi Gonzalo, sobre la relación de los factores emocionales y estado nutricional con los hábitos alimentarios en estudiantes

universitarios de CABA, donde se planteó como objetivo, analizar la relación entre los factores emocionales, el estado nutricional y los hábitos alimentarios en 250 estudiantes. Se encontró que el 71,6% de los estudiantes encuestados presentó normopeso, seguido de un 18,8% con sobrepeso. No se encontraron grandes diferencias en cuanto al número de comidas diarias realizadas, necesarias para cumplir una correcta alimentación. Casi la totalidad de los estudiantes realizaban las cuatro comidas principales. (30)

Justificación

El presente estudio de investigación pretende conocer los hábitos alimentarios en el contexto universitario, en este caso, en estudiantes universitarios del departamento Chilecito (La Rioja) y del departamento Santo Tomé (Corrientes). El objetivo del estudio es comparar los hábitos alimentarios entre estudiantes de ambas Universidades.

También tiene la finalidad de generar datos estadísticos y epidemiológicos que puedan ser aplicados en proyectos destinados a mejorar la situación de salud de los estudiantes universitarios

la investigación podrá ser de utilidad para las instituciones que busque conocer los hábitos alimentarios en el ámbito académico, para diseñar estrategias sanitarias destinadas a un contexto académico.

Se espera que, a partir de este estudio, las acciones que se puedan tomar, impacten en mejorar la calidad de vida de las personas, y, en consecuencia, en una menor mortalidad por enfermedades no transmisibles a futuro.

Características generales de la Universidad Nacional de Chilecito (Provincia de La Rioja)

El departamento Chilecito es uno de los 18 departamentos que posee la provincia de La Rioja, cuenta con 60.174 habitantes (censo 2022) y está ubicado en el centro-oeste de la provincia. El departamento cuenta con la Universidad Nacional de Chilecito (UNdeC), es pública, fue fundada y creada el 1 de abril de 2004 y está ubicada en la localidad de Los Sarmientos.

Características generales del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud, Fundación Barceló (Provincia de Corrientes)

Santo Tomé es una ciudad de la provincia de Corrientes, Argentina, cabecera del departamento homónimo, se ubica a orillas del río Uruguay, a 392 km de la ciudad de Corrientes (capital de la provincia). Sus principales vías de comunicación son la RN 14 y la RP 94. A 5 km se halla el puente de la integración que la une a la localidad brasileña de Sao Borja. A 2 km de este puente y sobre la RN 121 se halla

la estación hormiguero, perteneciente al municipio de Santo Tomé, donde se encuentra el centro único fronterizo que nuclea al departamento de aduana Argentina y el de la Receita Federal de Brasil. El tercer departamento con mayor cantidad de habitantes en Corrientes es Santo Tomé con 71.757 personas. Las universidades que se encuentran en esta localidad son: la Universidad siglo 21; UNNE (sede); Universidad Jorge Luis Borges; Instituto universitario de ciencias de la salud, fundación Barceló y Escuela gastronómica.

Objetivos:

Objetivo general:

- Comparar los hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Nacional de Chilecito (La Rioja) y de la Fundación H.A Barceló, sede Santo Tomé, Corrientes, Argentina.

Objetivos específicos:

- Determinar la frecuencia de consumo de comida rápida.
- Evaluar el cumplimiento de las cuatro comidas diarias.
- Investigar si la universidad fomenta entornos saludables para la alimentación.
- Identificar el uso de dispositivos electrónicos durante las comidas.

Diseño metodológico

Población

Estudiantes de ambos sexos que asistieron a la Universidad de Chilecito (La Rioja) y a la sede de la Facultad H. A. Barceló del departamento Santo Tomé, Corrientes, durante 2023

Muestra

Se entrevistaron a 249 estudiantes universitarios que se encontraban cursando cualquier carrera en el ciclo lectivo 2023, de los cuales 125 estudiantes fueron de la Universidad Nacional de Chilecito (La Rioja) y 124 estudiantes de la Facultad H. A. Barceló del departamento Santo Tome (Corrientes)

Técnica de muestreo

La técnica de muestreo empleada para este estudio fue de tipo probabilístico: es una técnica en la que los individuos fueron seleccionados al azar, luego se utilizó una encuesta online en su modalidad de cuestionario formada por preguntas cerradas y abiertas (dando la oportunidad a los sujetos de estudio de expresar sus expectativas y satisfacciones). Para el ordenamiento de los datos obtenidos para su posterior descripción, explicación y tabulación, se utilizaron las siguientes herramientas tecnológicas: gráficos, tablas del programa Microsoft Excel, point 3D, Word 2013, google drive.

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión

- Estudiantes universitarios, de cualquier edad, que se encontraran cursando en el ciclo lectivo de 2023, cualquier carrera universitaria en la Universidad Nacional de Chilecito (La Rioja) y la Facultad H. A. Barceló del Departamento Santo Tomé (Corrientes)

- Estudiantes que asistían de forma presencial a la universidad

Exclusión

- Estudiantes universitarios que estuvieran en tratamiento para la bulimia y anorexia.

- Estudiantes que cursaran de forma virtual

Definición operacional de las variables

Variable	Definición operacional	Valor
1 Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.	<ul style="list-style-type: none"> a. Femenino b. Masculino c. Otro
2 Universidad a la que asiste		<ul style="list-style-type: none"> a. Universidad Nacional de Chilecito (La Rioja) b. Facultad de Medicina H. A. Barceló (Santo Tome - Corrientes)
3 Horario de cursada		<ul style="list-style-type: none"> a. Mañana b. Tarde c. Noche
4 Comidas diarias		<ul style="list-style-type: none"> a. Desayuno b. Almuerzo c. Merienda d. Cena e. Colación media mañana f. Colación media tarde
5 El estudiante cocina las comidas que consume		<ul style="list-style-type: none"> a. No, vivo con mis padres, y ellos cocinan b. Vivo solo, y cocino c. Vivo solo, y compro comida hecha d. A veces cocino y a veces compro comida hecha
6 Alimentos que se pueden adquirir en el bar universitario		<ul style="list-style-type: none"> a. Frutas b. Yogures c. Frutos secos (nueces, mix de semillas y frutos secos, almendras, etc) d. Barritas de cereal e. Sándwich con pan integral y verdura f. Licuados con leche y fruta g. Agua h. Ensaladas de frutas i. Ensaladas de verduras j. Tarta de vegetales k. No encuentro ninguno de los anteriores l. Otros
8 Lugar, en la universidad, donde consume alimentos o bebidas		<ul style="list-style-type: none"> a. En el bar universitario b. En un bar externo a la universidad c. En cualquier espacio de la universidad (pasillos, aulas, etc.) d. No consumo alimentos en la universidad
7 Comidas que consume habitualmente en la universidad		<ul style="list-style-type: none"> a. Desayuno b. Almuerzo c. Merienda d. Cena e. Colación media mañana f. Colación media tarde g. No consumo en la universidad
9 Hábitos en el momento de consumo de alimentos o bebidas en la universidad		<ul style="list-style-type: none"> a. Uso el celular o Tablet b. Veo televisión c. Uso la computadora d. Leo libros o apuntes e. No me distraigo con otra cosa, solamente me dedico a comer f. No consumo alimentos en la universidad
10 Hábitos en el momento de consumo		<ul style="list-style-type: none"> a. Uso el celular o tablet b. Veo televisión

de alimentos o bebidas en el hogar		<ul style="list-style-type: none"> c. Uso la computadora d. Leo libros o apuntes e. No me distraigo con otra cosa, solamente me dedico a comer f. No consumo alimentos en la universidad
11 Uso de dispositivo electrónico o lectura durante la ingesta de comidas		<ul style="list-style-type: none"> a. En el almuerzo b. En la cena c. En el desayuno d. En la merienda e. No suelo usar dispositivos electrónicos o leer durante las comidas
12 Argumento sobre el uso de múltiples dispositivos o lectura de libros en el momento de la ingesta de comidas	Razonamiento del estudiante sobre la justificación que considera para la utilización al mismo tiempo de celular, televisión, computadora o lectura de libros.	<ul style="list-style-type: none"> a. Me entretiene b. Me siento incómodo sin ruido c. Siento que pierdo el tiempo si no hago algo. d. No sé porque lo hago. e. Otra razón:
13 Consumo de azúcares, dulces (azúcar de mesa, miel, mermeladas, chocolates, etc.)	Frecuencia semanal de consumo de azúcares, dulces.	<ul style="list-style-type: none"> a. 1 o 2 veces por semana b. 3 o 4 veces por semana c. 5 a 6 veces por semana d. Todos los días e. Nunca
14 Consumo semanal de comidas rápidas	Frecuencia de consumo semanal de comidas rápidas.	<ul style="list-style-type: none"> a. Entre 1 a 2 veces a la semana b. Entre 3 a 5 veces la semana c. Más de 5 veces a la semana d. Ocasionalmente
15 Lugar, en el que, con mayor frecuencia, consume comida rápida		<ul style="list-style-type: none"> a. En la universidad b. En el hogar c. Durante salidas sociales d. Cuando nos juntamos a estudiar
16 Consumo de snacks en la universidad y razón para su consumo		<ul style="list-style-type: none"> a. Sí, porque es un alimento sencillo de comer. b. Sí, porque es un alimento barato c. Sí, porque es lo que más me gusta entre otras opciones d. Sí, porque me quita el hambre rápido e. No consumo snacks en la universidad f. Otra razón:_____
17 Alimentos o bebidas que consume en los intervalos de las clases en la universidad		<ul style="list-style-type: none"> a. Café b. Jugos / gaseosas (Light, sin azúcar agregada) c. Jugos / gaseosas (con azúcar agregada) d. Agua e. Yogures f. Frutas g. Alfajores h. Galletitas dulces i. Galletitas saladas, bizcochos de grasa j. Chocolates k. Barritas de cereal l. Sándwiches m. Papas fritas, palitos salados, chizitos, etc. n. Chicles, caramelos, chupetines, etc. o. Otro... p. No consumo alimentos o bebidas en la universidad

Tipo de estudio y diseño general

→ El estudio es observacional, descriptivo y cuantitativo.

Este trabajo tiene varios componentes metodológicos que ayudan a analizar los hábitos alimentarios entre estudiantes. La descripción y el análisis de la información obtenida de fuentes primarias y secundarias también están bajo un enfoque cuantitativo y descriptivo, donde se identifican los principales componentes de la investigación.

→ La investigación es no experimental - transversal.

El estudio se basa en la recopilación de información en un contexto natural para su posterior análisis. No hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos que a posterior generen algún efecto para obtener los datos del trabajo. En esta investigación no se construye ninguna situación, sino que se recopilan situaciones ya existentes.

En lo que respecta al período y secuencia del estudio, es de diseño transversal, durante el año 2023. Se realiza un corte en el tiempo para observar, indagar y recoger la Información de fuentes primarias y secundarias. Se estudian los objetivos específicos que se plantean para tal investigación.

Tratamiento estadístico propuesto

Se filtró la información recolectada de la encuesta online con un programa Excel. Se calcularon los porcentajes de los datos obtenidos y con ellos se construyeron los gráficos.

Procedimientos para recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control de calidad de datos

Se realizaron encuestas online a través de Google forms y se difundieron por medio de redes sociales, durante el mes de septiembre de 2023.

Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos

La encuesta se realizó de forma anónima para asegurar la confidencialidad de los entrevistados, teniendo en cuenta la declaración de Helsinki.

El encabezado de la encuesta decía “Si eres mayor de 18 años, estudiante y asistís a la Universidad Nacional de Chilecito (La Rioja) o a la Facultad de Medicina H. A. Barceló sede Santo Tome (Corrientes), y no padeces de ANOREXIA O BULIMIA u otro TRASTORNO ALIMENTARIO, te invitamos a participar de una encuesta online de carácter anónimo y voluntaria. Los datos serán utilizados para un trabajo final, cuyo objetivo es comparar los hábitos alimentarios entre estudiantes de ambas universidades en el año 2023. La encuesta tendrá una duración aproximada de 5 minutos. Al hacer clic en “Acepto” estarás dando tu consentimiento de participación.”

Resultados

Caracterización de la población

Se encuestaron a 249 estudiantes: 125 cursaban sus estudios en la Universidad Nacional de Chilecito, y 124 en la Facultad de Medicina H. A. Barceló. De la totalidad de alumnos, corresponden al género masculino el 24,49%, al género femenino 74,69%, un 0,8% prefirió no contestar y otro 0,8% manifestó tener otro género (Grafico 1).

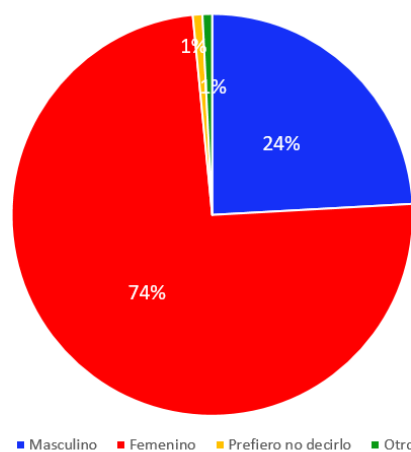


Gráfico 1: Distribución por género

En cuanto al horario de cursada, un 40% de los estudiantes de la Universidad de Chilecito manifestaron cursar por la mañana, y en el horario tarde, un 39,2%; mientras que en la Facultad de Medicina de Santo Tome, los estudiantes respondieron que cursaban en el horario mañana y tarde en un 39,52%, y un 41,3% lo hací en tres horarios (mañana, tarde y noche) (Grafico 2).

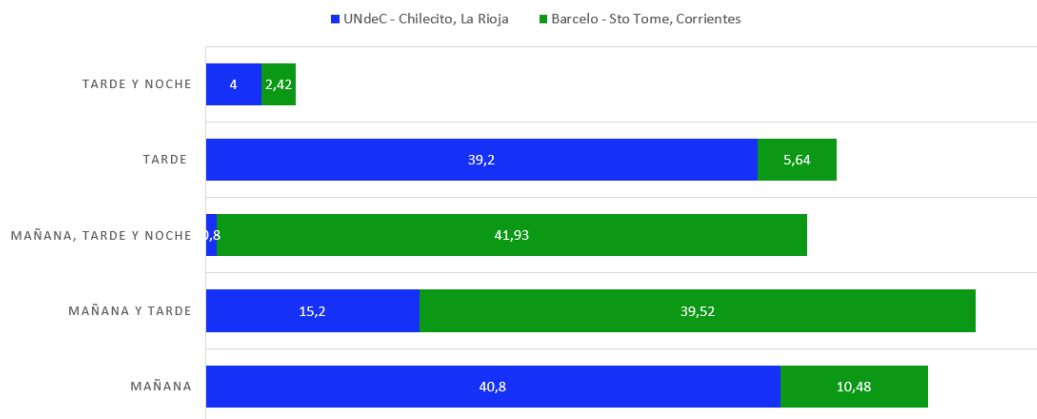


Gráfico 2: Horario de cursada

Comidas diarias

En el gráfico 3 se puede observar que el porcentaje de estudiantes que realizan las cuatro comidas diarias, es similar en ambas universidades. En la universidad de Chilecito desayuna el 56%, almuerza el 88,8%, merienda el 55,2% y cena el 61,6%; mientras que en la Facultad de Santo Tome desayuna el 60,48%, almuerza el 90,32%, merienda el 59,68% y cena el 79,8%.

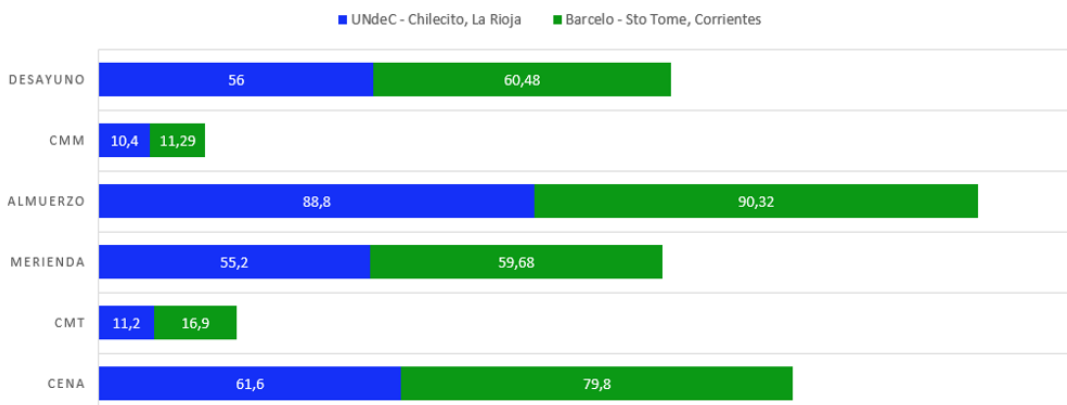


Grafico 3: Porcentaje de alumnos que realizan cada comida diaria

El gráfico 4 refleja el porcentaje de alumnos que realizan las 4 comidas diarias. En la universidad de Chilecito el 24,8% realiza las 4 comidas y el 40% realiza 2 comidas al día; en cuanto a los estudiantes de la Facultad de Santo Tomé, el 29% realiza las 4 comidas, y aquellos que solo consumen 2 comidas al día son un 34%.

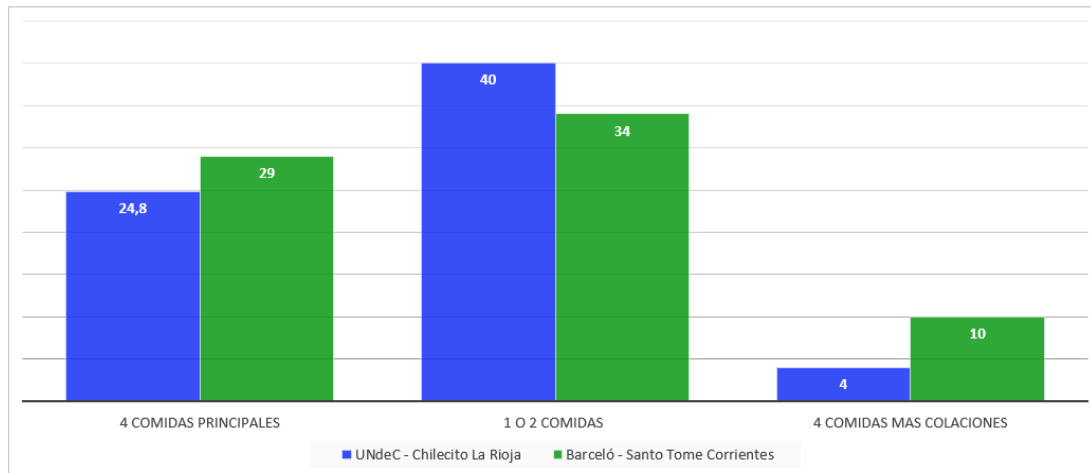


Gráfico 4: Porcentaje de alumnos que realizan las 4 comidas principales; 2 comidas diarias; y 4 comidas principales más 2 colaciones al día

Se consultó a los estudiantes de ambas universidades si cocinan en el hogar. El 20% de los alumnos de Chilecito preparan su comida y el 36% a veces cocina y a veces compra comida hecha; mientras que en la facultad de Santo Tomé cocina en su vivienda el 60,1%, y quienes a veces cocinan y a veces compran son un 30,6% (Gráfico 5).

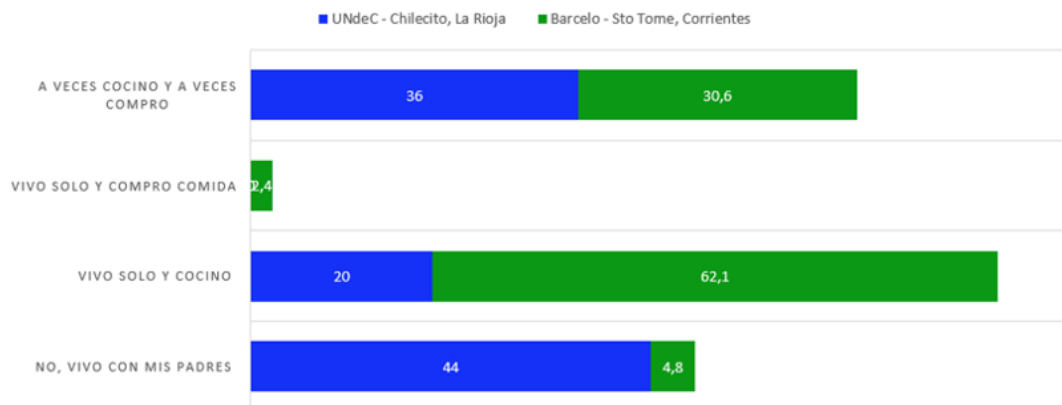


Gráfico 5: Estudiantes que cocinan en el hogar

En el gráfico 6, se mencionan qué alimentos y productos ofrece el bar universitario, según los estudiantes. Los alumnos de la universidad de Chilecito señalaron barras de cereal (85,6%), alfajores de fécula de maíz, arroz y frutas (40%), yogur (26,4%) y gelatina de frutas (6,4%), entre otros.

En cuanto a los alumnos de la facultad de Santo Tome, el 89,5% señaló barritas de cereal, un 35,5% alfajores de fécula de maíz, arroz y frutas, yogur un 30,6% y gelatina de frutas un 5,6%.

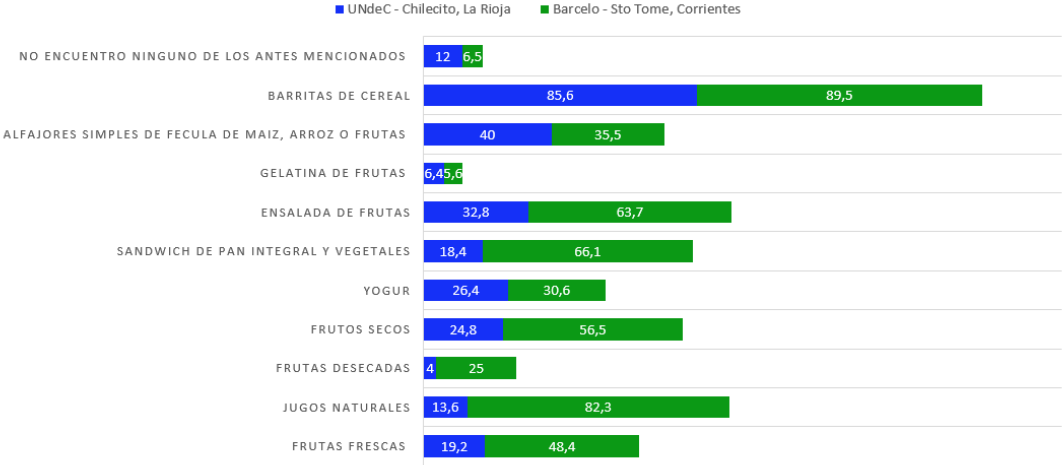


Gráfico 6: Oferta de alimentos en el bar universitario, según los estudiantes

Se preguntó a los alumnos cuáles son las comidas que realizan con mayor frecuencia en la universidad. Las respuestas fueron, para la universidad de Chilecito, desayuno (24,8%), almuerzo (7,2%) y merienda (23,2%). Los alumnos que realizan ambas colaciones, es decir, colación media mañana y colación media tarde fueron el 18,4%. En cuanto a los alumnos de la facultad de Santo Tomé, refirió realizar desayuno un 6,5%, almuerzo 13,7%, merienda 18,5% y los alumnos que realizan ambas colaciones son el 24,8% (Gráfico 7).

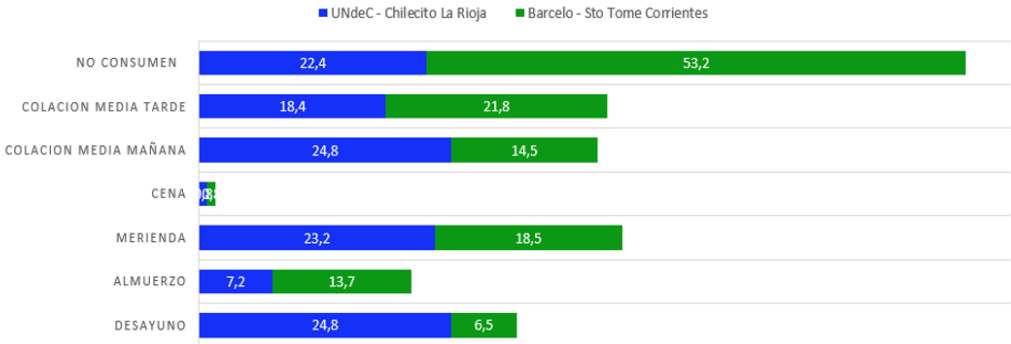


Gráfico 7: Comidas que los estudiantes realizan en la universidad

El gráfico 8 muestra el lugar de preferencia de los alumnos para consumir alimentos cuando se encuentran en la universidad. Aproximadamente un 50% manifestó consumir alimentos en el bar universitario en ambas universidades, mientras que un 39% de estudiantes de la universidad de Chilecito señaló consumir alimentos en cualquier lugar de la universidad, como aulas, pasillos, entre otros; y un 18,5% de la Facultad de Santo Tome dijo consumirlos en los mismos sitios.

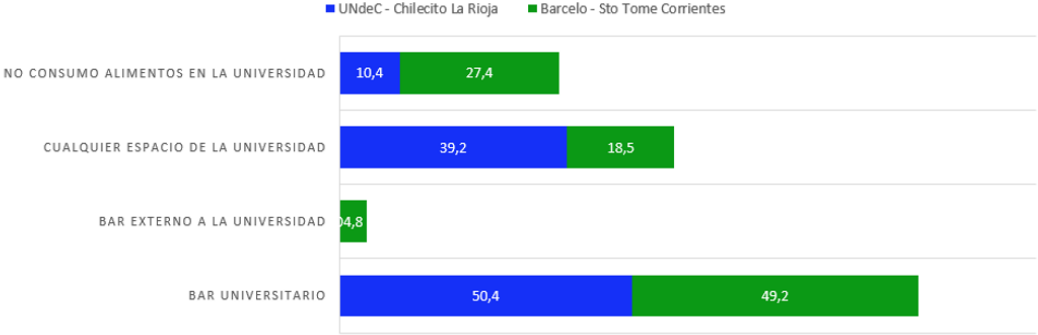


Gráfico 8: Lugar que los estudiantes eligen para consumir alimentos cuando se encuentran en la universidad

En cuanto al hábito de utilizar dispositivos electrónicos y/o leer durante el consumo de alimentos en la universidad, los estudiantes de la universidad de Chilecito (71,2%) y los de Santo Tomé (65,3%) dijeron usar el celular al momento de consumir alimentos; un 28,8% y 29,8% de la universidad de Chilecito y facultad de Santo Tomé, respectivamente, dijeron leer apuntes o libros mientras comen. El 15,2% de los alumnos de Chilecito y el 8,1% de Santo Tomé no leen ni utilizan dispositivos durante las comidas (Gráfico 9)

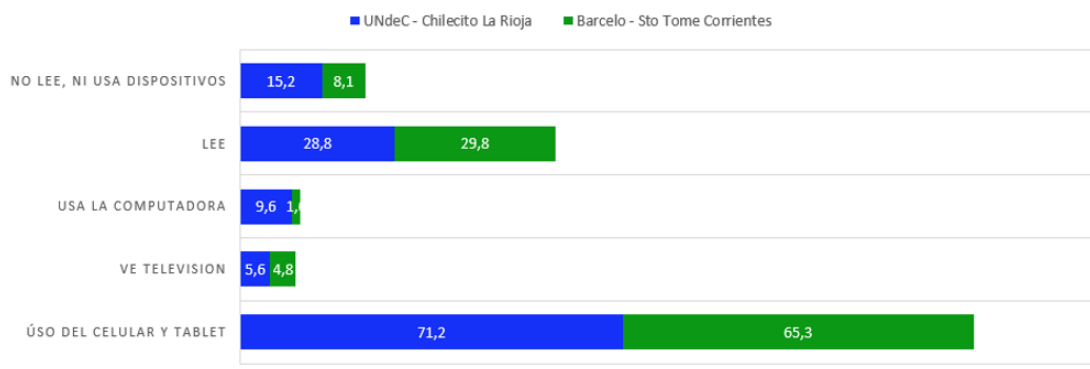


Gráfico 9: Hábitos durante el consumo de alimentos en la universidad

También se consultó sobre el uso de dispositivos electrónicos y/o leer apuntes o libros durante las comidas, en el hogar. Los resultados indican que un 24% de los alumnos que cursan en la universidad de Chilecito y un 5,6% de los que cursan en la facultad de Santo Tome, no leen ni usan dispositivos electrónicos durante las comidas (Gráfico 10).

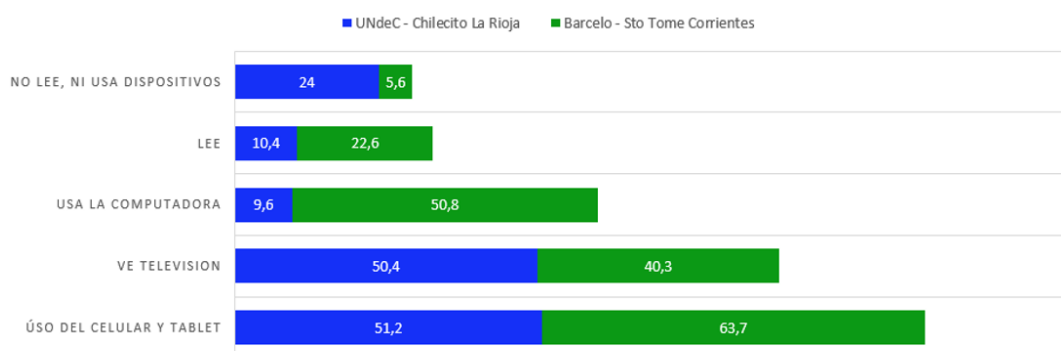


Gráfico 10: Hábitos durante el consumo de alimentos, en el hogar

Se les consultó a los participantes durante qué comida utilizan dispositivos y/o realizan lecturas con mayor frecuencia. Los estudiantes de la universidad de Chilecito manifestaron que usan dispositivos y/o realizan lecturas con mayor frecuencia en la merienda (24%) y en el almuerzo (20%), mientras que los estudiantes de la facultad de Santo Tome dijeron usar con mayor frecuencia en almuerzo (40,3%) seguido de la cena (34,7%) (Gráfico 11).

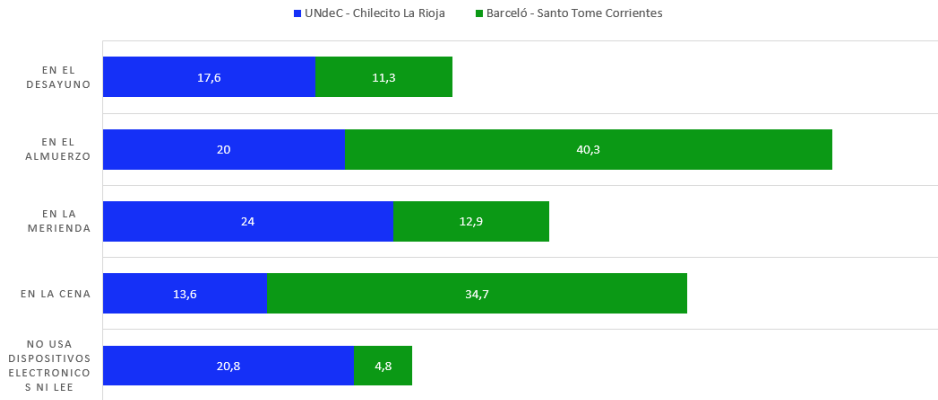


Gráfico 11: Comida en la cual es más frecuente el uso de dispositivos y/o lectura

En el gráfico 12 se muestran las razones que aducen los estudiantes para usar dispositivos electrónicos y/o leer durante las comidas. Los porcentajes son muy similares en ambas universidades: el principal motivo es “porque los entretiene” (45,6% en la universidad de Chilecito y 54,8% en la facultad de Santo Tomé) y uno de los motivos que argumentaron en menor porcentaje es “porque se sienten incómodos sin ruido” (16% en la universidad de Chilecito y 15,3% en la facultad de Santo Tomé).

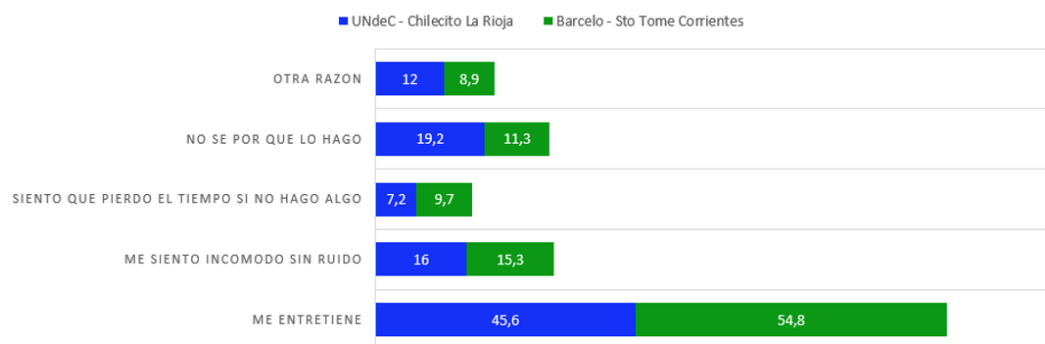


Gráfico 12: Motivo por el cual usan dispositivos electrónicos y/o realizan lecturas en el momento de las comidas

Se preguntó a los estudiantes sobre la frecuencia semanal de consumo de alimentos ricos en azúcares (azúcar de mesa, miel, mermeladas, chocolates, etc.). Los datos fueron similares en ambas instituciones, donde un 36% de estudiantes de la universidad de Chilecito y un 39,5% de la facultad de Santo Tome manifestaron consumir azúcar en sus diversas formas, todos los días, (Gráfico 13).

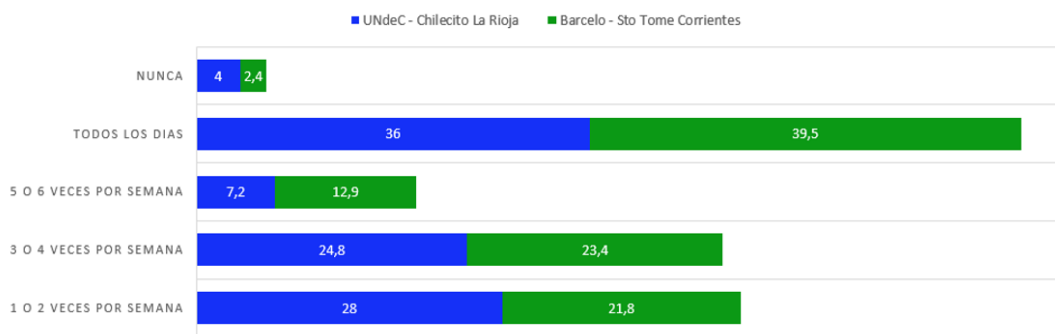


Gráfico 13: Frecuencia semanal de consumo de azúcar en sus diferentes formas (azúcar de mesa, miel, mermeladas, chocolates, etc.)

Con respecto a la frecuencia de consumo semanal de comida rápida, los resultados fueron muy similares en ambas universidades: un 46,4% de estudiantes de la universidad de Chilecito manifestó consumirla de 1 a 2 veces por semana, 11,2% de 3 a 5 veces por semana, 0,8% más de 5 veces a la semana y un consumo ocasional en el 41,6%. En cuanto a los estudiantes de la facultad de Santo Tomé, un 42,7% señaló una frecuencia de consumo de 1 a 2 veces por semana, un 14,5% de 3 a 5 veces, un 0,8% más de 5 veces a la semana, y un consumo ocasional en el 41,9% de los estudiantes (Gráfico 14).

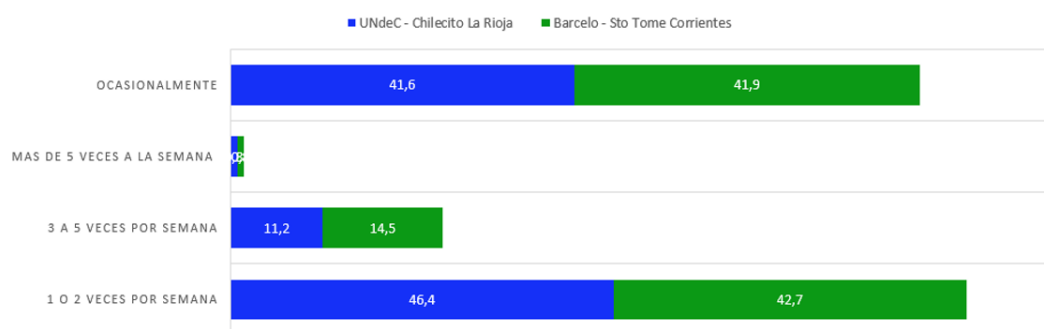


Gráfico 14: Frecuencia de consumo semanal de comida rápida

Se consultó a los estudiantes sobre el lugar en el que con mayor frecuencia consumen comidas rápidas. Los estudiantes de ambas universidades respondieron de forma similar: los estudiantes de la universidad de Chilecito dijeron consumir comidas rápidas con mayor frecuencia en el hogar (52,8%) y en salidas sociales

(58,4%), mientras que el 54,8% de los estudiantes de Santo Tomé señaló que consume comida rápida en el hogar; y el 58% en salidas sociales (Gráfico 15)

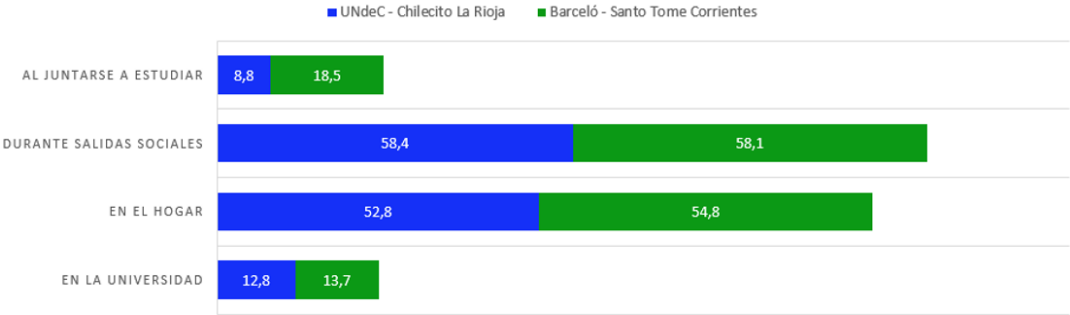


Gráfico 15: Lugares de consumo de comida rápida.

Se preguntó a los estudiantes sobre las razones por las cuales consumen snacks en los intervalos de las clases. Los estudiantes señalaron que los motivos por los cuales lo hacen es “porque es un alimento saciante” (13,6% universidad de Chilecito y 14,5% facultad de Santo Tomé) y “sencillo de comer” (13,6% universidad de Chilecito y 10,5% facultad de Santo Tomé) (Gráfico 16).

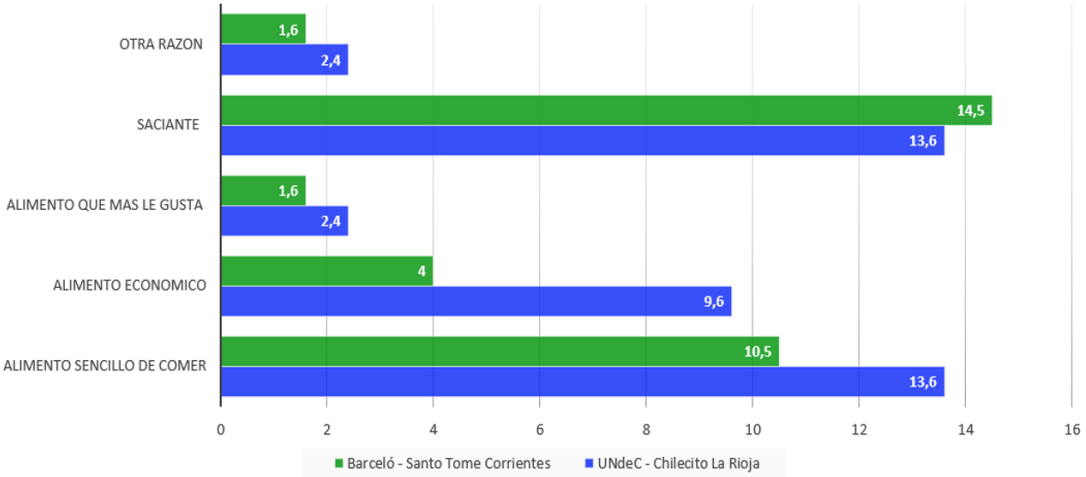


Gráfico 16: Razones de consumo de snacks en los intervalos de las clases.

En el gráfico 17 se muestra cuáles son los alimentos y bebidas que los estudiantes eligen consumir con mayor y menor frecuencia durante los intervalos de las clases.

Los estudiantes de la universidad de Chilecito señalaron que los alimentos/bebidas consumidos con mayor frecuencia son: agua (52%), café (28,8%), galletas dulces

(44,8%), chicles, caramelos y chupetines (37,6%), barras de cereal (29,6%), galletas saladas y bizcochos (24,8%), alfajores (21,6%) y con menor frecuencia eligieron yogur (3,1%) y frutas (4%).

En el caso de los estudiantes de la facultad de Santo Tomé: agua (50,8%), café (42,7%), chicles, caramelos y chupetines (33,9%), barras de cereal (25,8%), alfajores (24,2%), y en menor frecuencia consumen frutas (7,3%), galletas dulces (7,3%), galletas saladas y bizcochos (4%) y yogur (1,6%).

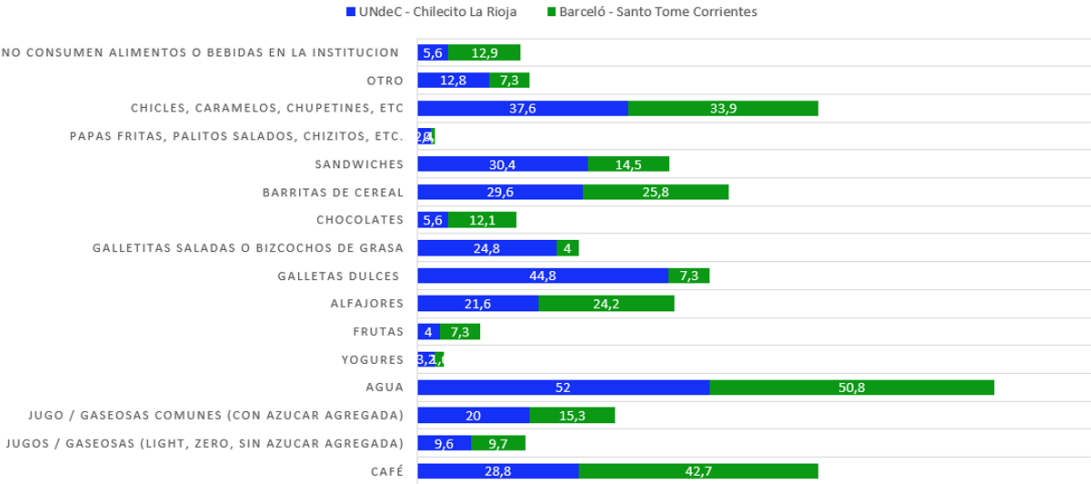


Gráfico 17: Alimentos y/o bebidas consumidos en los intervalos de clases.

Discusión

Varios estudios han demostrado que la vida del estudiante universitario está condicionada por factores que inducen a que resulte difícil cumplir con hábitos saludables, es muy frecuente no realizar algunas comidas, además influye el estrés por el estudio, los exámenes, las horas de clases y de repaso, que algunos estudiantes vivan solos, la influencia por los pares, entre otros.

En este estudio se observó que los estudiantes de ambas universidades tienen hábitos similares en cuanto a las comidas que realizan; observando la proporción de cada comida individualmente, se observa que en promedio, un 58% de los estudiantes realizan el desayuno, un 90% el almuerzo, a la merienda le corresponde un 57% y realizan la cena un 71%. En un trabajo realizado por Debernardi, Gonzalo, de la Facultad de Medicina Barceló sobre hábitos alimentarios, en el año 2020, donde se encuestaron a 200 alumnos sobre las comidas que realizaban, los datos difieren, ya que en ese estudio la proporción de estudiantes que realizaban el desayuno era del 79%, la merienda un 82% y la cena un 96%. Sólo el almuerzo mostró un porcentaje similar (94,8%).

Al indagar el porcentaje de estudiantes que realizan las 4 comidas principales, solo un 26,9% lo hace, en promedio, un 7% realiza las 4 comidas más las 2 colaciones y un porcentaje mayor solo realiza 1 o 2 comidas al día (37%). Estas cifras difieren de las del trabajo realizado por Ayala y colaboradores, que investigaron los hábitos alimentarios de los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de Nutrición de la Fundación Barceló. En este trabajo los resultados arrojaron que el 77% cumplía con la recomendación de las 4 comidas al día y un 18,75% realizaba las 4 comidas más las 2 colaciones al día.

En cuanto a la frecuencia de consumo de azúcares (azúcar de mesa, miel, mermeladas, chocolates, etc) los datos fueron muy similares en ambas instituciones con una frecuencia de consumo entre 1–2 veces por semana por parte del 25% de los estudiantes, entre 3 y 4 veces por semana (24%) y diariamente, el 37% (Gráfico12). En relación al consumo de comidas rápidas solo ocasionalmente lo realizan un 41% de estudiantes (Gráfico13). Las guías alimentarias para la población argentina recomiendan un consumo ocasional de azúcares en sus diferentes formas.

En el trabajo mencionado previamente entre alumnos de la Facultad Barceló, sede Buenos Aires, el 28% de los estudiantes encuestados consume azúcar y dulce 1-2 veces por semana, y un 25% lo hace 3-4 veces por semana, porcentajes muy similares a los obtenidos en este trabajo de Chilecito y Santo Tomé; no obstante hubo diferencias en el consumo diario de azúcares y/o dulces, ya que solo un 24% refirieron consumir todos los días de la semana y en este trabajo un 37% respectivamente

Otro dato a destacar es el uso de dispositivos o leer durante las comidas: lo hace el 88% de los estudiantes promediando los datos de ambas instituciones.

La razón más esgrimida para hacerlo fue el entretenimiento. Estos datos no pudieron cotejarse con otros trabajos ya que no se encontró esa información.

No se encontraron otros estudios para contrastar la información que se obtuvo en relación a un entorno saludable para los estudiantes al momento de su alimentación en el ámbito universitario. El resulta sobre los alimentos que más ofrece el bar universitario (grafico N° 5), de ambas instituciones fueron; las barritas de cereal (80 %), alfajores de fécula de maíz, arroz y frutas menos del 41% y el yogur con menos del 31 % y gelatina de frutas menos del 10%.

Los alimentos menos presentes en el bar de la universidad de La Rioja son, ensalada de fruta 32,8%, sándwich de pan integral con verdura 18,4%, frutos secos 24,8%, jugos naturales 13,6% y frutas frescas 19,2%, estos porcentajes son superados por la facultad de Corrientes.

Casi el 50% de los estudiantes de las dos universidades consume su comida en el bar universitario, y un 39% elije consumir en cualquier lugar de la universidad, en el caso de la universidad de La Rioja y un 18,5% corresponde a la facultad de Corrientes

Los datos son relevantes para promover estrategias y acciones destinadas a fortalecer las opciones saludables tanto en el bar como su entorno, como así también para que las instituciones gestionen por ejemplo: espacios verdes, cartelería haciendo alusión a los beneficios de una alimentación saludable.

En cuanto a las limitaciones de este trabajo, fue la elaboración de una encuesta con la frecuencia de consumo de todos los grupos de alimentos de las guías alimentarias para la población argentina, con porciones estandarizadas

Por otro lado, solo se tuvo en cuenta la frecuencia semanal de consumo en caso de azúcares y comidas rápidas, no se pudo cuantificar el consumo de ambos como también del agua.

Conclusión

Al finalizar el trabajo de investigación, en cual se compararon los hábitos alimentarios de estudiantes de la Universidad Nacional de Chilecito (La Rioja) y la Fundación H.A Barceló, sede Santo Tomé, Corrientes, Argentina, se ha podido concluir lo siguiente:

En cuanto al cumplimiento del consumo de cada una de las 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena), los resultados de ambas universidades son similares, solo presentó una diferencia en el consumo de la cena que es mayor en los estudiantes de la Barceló. En lo que respecta al cumplimiento de las 4 comidas diarias, los datos revelan que los estudiantes de la Barceló cumplen con la recomendación de las 4 comidas al día en mayor porcentaje que los estudiantes de Chilecito.

Con respecto a los estudiantes que cocinan en el hogar, más de la mitad de los alumnos de la Barceló vive solo y se cocina, mientras que los estudiantes de Chilecito más de la mitad vive con sus padres.

Las dos universidades cuentan con bares, la universidad Barceló ofrece mayor variedad de alimentos saludables.

Cuando consumen algún alimento, la mitad de estudiantes lo hace en el bar universitario y menos de la mitad lo hace fuera del bar universitario.

Más de la mitad de los estudiantes de ambas universidades utiliza el celular o tablet mientras consume algún alimento en el entorno universitario y aquellos que no leen, ni usan dispositivos son casi una cuarta parte en las dos universidades.

En cuanto a la utilización de algún dispositivo electrónico mientras consumen algún alimento en el hogar, el resultado arrojó una prevalencia en los estudiantes de la Universidad Barceló casi en su totalidad, mientras que solo las tres cuartas partes en los estudiantes de Chilecito. En relación al motivo del uso de dispositivos, en el momento de las comidas, más de la mitad de los alumnos de la Barceló lo hace por entretenimiento y menos de la mitad los de Chilecito.

En el consumo de alimentos ricos en azúcares, se refleja similitud en las dos universidades y un muy bajo porcentaje respondió que no consumen. Mientras que en el consumo semanal de comidas rápidas el resultado fue similar para las dos universidades, con una prevalencia durante las salidas sociales y en el hogar.

Menos de una cuarta parte de los estudiantes encuestados de ambas universidades eligen consumir yogur y frutas en los intervalos de clase.

Se sugiere elaborar estrategias y avanzar en proyectos que fomenten hábitos saludables en los estudiantes y sobre todo en el contexto universitario, con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios de la comunidad universitaria.

Referencias bibliográficas

1. Montero Bravo A, Úbeda MN, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr. Hosp. [Revista en internet] 2006 ago [Consultado 26 marzo 2023]; 21(4) : 466-473. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112006000700004&script=sci_arttext
2. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer María J. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr. Hosp. [Revista en internet]. 2013 Abr [consultado 25 marzo 2023]; 28(2): 438-446. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023
3. Hernández Gallardo D, Arencibia Moreno R, Linares Girela D, Murillo Plúa DC, Bosques Coteló J , Linares Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Rev Esp Nutr Comunitaria [Revista en internet]. 2021 [consultado 25 marzo 2023]; 27(1). Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03_-20-0042.pdf
4. Becerra Bulla F, Pinzón Villate G, Vargas Zarate M, Martínez Marín EM, Callejas Malpica EF. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. Rev.fac.med. [Revista en internet]. 2016 Apr [Consultado 25 marzo 2023] ; 64(2): 249-256. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000200010
5. Ledo Varela MT, de Luis Román DA, González Sagrado M, Izaola Jauregui O, Conde Vicente R, Aller de la Fuente R. Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. Nutr Hosp. [Revista en internet] 2011 [Consultado 25 marzo 2023]; 26(4): 814-818. Disponible en: https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n4/22_original_17.pdf
6. Chacón Tunjo NA, Shaw Aguilar S. Características socioculturales que orientan el consumo de comidas rápidas y comidas rápidas saludables en

- jóvenes universitarios de la ciudad de Bogotá [Monografía en Internet]. Bogotá D.C. Universidad Santo Tomás facultad de mercadeo, Agosto 2015 [Consultado 25 marzo 2023]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3041/Chac%C3%B3n%20nathaly2015.pdf?sequence=1>
7. Míguez Fernández L. Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable [Tesis]. Comillas universidad pontificia. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. 2019 abril. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/27875/TFG-MAguez%20Fernandez,%20Laura.pdf?sequence=1>
8. Cervera Burriel F. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Universidad de Castilla- La Mancha [Tesis]. Centro de estudios Socio-Sanitarios. 2014. Disponible en: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS%20Cervera%20Burriel.pdf?sequence=1>
9. Huaman Valdivia AM. Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la universidad Alas Peruanas, Arequipa- 2014 [Tesis]. Universidad Alas Peruanas. Facultad de medicina humana y ciencia de la salud. 2014. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/8822/Tesis_Factores_Influyen_Alimentacion_Saludable_Estudiantes_Enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Roca Belijar C. Adicción a las Tecnologías: Adolescencia, familias y Trabajo Social. Revisión teórica del fenómeno [Internet]. 2019 [Consultado 2023 septiembre 23]. Disponible en: https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/85086/1/04_Azarbe_N8_2019.pdf
11. Rodríguez Ceberio M, Diaz Videla M, Agostinelli J, Daverio, R. Adicción y uso del teléfono celular. Ajayu UCBSA [Internet], 2019 [Consultado 2023 septiembre 27], 17(2), 211-235. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612019000200001&script=sci_arttext
12. Toledo CF, Gallegos WLA, Quequezana KG, Carrasco CM, Velásquez A S, Canaza KDC. Adicción al celular en estudiantes de la Universidad

- Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo. Rev. Psicología [Revista en internet], 2015 [Consultado 2023 septiembre 23], 5(2), 11-25. Disponible en: <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/download/141/137>
13. Española RA. Diccionario de la lengua española. [internet]. 2022. Consultado el 24 de marzo de 2023. Disponible en: <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>.
14. Medicina BNd. Medline Plus. [internet]. 2021. Consultado el 24 de marzo de 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/stress.html>.
15. Psicología AAd. Asociación Americana de Psicología. [Internet]. 2010. Consultado el 15 de marzo de 2023. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos?partner=nlm>.
16. Collazo CAR, Rodríguez H. El estrés académico: una revisión. Rev. Elec. de Psicología Iztacala [Revista en internet]. 2011 [Consultado 2023 marzo 15]; 14(2). Disponible en: <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/26023/24499/0>
17. Palomino Pérez AM. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Rev. chil. nutr. [Revista en internet]. 2020 Abr [Consultado 25 marzo 2023]; 47(2): 286-291. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lang=es
18. Peña Fernandez E, MartinezReidl ML. Las emociones y la conducta alimentaria. Acta de invest. psicológica [internet], 2015 [consultado 2023 octubre 15]., vol. 5, no 3, p. 2182-2193. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322015000302182&lang=es
19. Moscoso Manolete S. Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. Liberabit [internet], 2019 [consultado 2023 octubre 15], vol. 25, no 1, p. 107-117. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272019000100009&lang=es
20. Oblitas Guadalupe LA, Soto Vásquez DE, Anicama Gómez JC, Arana Sánchez AA. Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. Ter. psicológica [internet],

2019 [consultado 2023 octubre 15]., vol. 37, no 2, p. 116-128. Disponible en:[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000200116&lang=es)

[48082019000200116 &lang=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000200116&lang=es)

21. Toledo CF, Gallegos WLA, Quequezana KG, Carrasco CM, Velásquez A S, Canaza KDC. Adicción al celular en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo. Rev. Psicología [internet]. 2015 [consultado 2023 octubre 15]. 5(2), 11-25. Disponible en:

<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/download/141/137>

22. Rodríguez YE, Dietz RM, Spagnolo LC, Arevalo MA, Mancuello RL. Relación entre el número y horario de comidas, ingesta energética y de nutrientes y composición corporal en adultos jóvenes. Rev. conexiones [internet]. 2022 [consultado 2023 octubre 15]. Disponible en:

https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/202867/CONICET_Digital_Nro.3eb2e804-5442-4a58-b4c4-d72b8fc30849_E.pdf?sequence=5&isAllowed=y

23. Guías de la Salud [Página de inicio en internet]. Información sobre comida rápida. [16 de Junio de 2009; consultado 2023 marzo 25]. [Recuperado el 05 de Mayo de 2018; consultado 25 marzo 2023]. Disponible en: <https://youngwomenshealth.org/2009/06/16/comida-rapida/>

24. Bravo Avalos BM, López Salazar LJ, Velasco Matveev AL, Miranda FM. Comercialización, consumo y valor nutricional de la comida rápida, en los estudiantes universitarios, caso: carrera de agroindustria de la facultad de ciencias pecuarias/Marketing, consumption and nutritional value of rapid food, in university students,. KEG [Revista en Internet]. 2020 Jan [Consultado 26 marzo 2023]. 5(2):94–106. Disponible en: <http://52.59.210.70/index.php/KnE-Engineering/article/view/6225>

25. Troncoso C, Amaya JP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev. chil. nutr. [internet] . 2009 [consultado 2023 abril 4]; 36(4). Disponible en:

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/30435404/46912242005-libre.pdf?1390888326=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFACTORES_SOCIALES_EN_LAS_CO](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/30435404/46912242005-libre.pdf?1390888326=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFACTORES_SOCIALES_EN_LAS_CONDUCTAS_ALIME.pdf&Expires=1698011522&Signature=hHv6lqiQR-)
[NDUCTAS_ALIME.pdf&Expires=1698011522&Signature=hHv6lqiQR-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/30435404/46912242005-libre.pdf?1390888326=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFACTORES_SOCIALES_EN_LAS_CO)

[3uJ9kGfKI7BWU2DWv-IM7Uro0QCTBoQ6Et1Auh3y3rG~9dB-SOY3JfSn2WeuZ6HljZ~LBKAr1ErkVhxDhptqIHSWNuыр434n4BEvPfG538a14hTCJK4uGuZnYPKKzdwJ-x6YvwKO9Z84LBw~voNvvOin2XljgiMFEdC2xtXeDV9OBbm7jMVSEj2W9jBdESoB-l29pyRS-ZrefeeTewQhiEqK7qNQQrwykd~M2HqeFDlq~-V2nk~fAVBI~fm1hz8NdglMpVTIw3V0Y~uYKpgxxo2gHx4ma8F4APqSnNAVg3C-WfqnJX4AQFfW2ISEacstPPbsHEUtmkw &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://doi.org/10.1016/j.nut.2015.04.001)

26. Pi RA, Vidal PD, Brassesco BR, Viola L , Aballay LR. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. Nutr. Hosp. [internet] . 2015 [consultado 2023 abril 10]; 31(4). Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n4/40originalvaloracionnutricional01.pdf>

27. Sánchez Ojeda MA, Luna Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr. Hosp. [internet]. 2015 [consultado 2023 abril 10]; 31(5). Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>

28. Moos A., Oberto MG, Biondini RS, Destéfanis R. Alimentación saludable dentro del ámbito escolar: construcción extensionista entre Escuela y Universidad. Masquedós: Rev. Ext. Univ. [internet], 2020 [consultado 2023 octubre 10]., vol. 5, no 5, p. 8. Disponible en: [file:///C:/Users/iara/Downloads/Dialnet-Alimentación Saludable DentroDelAmbitoEscolar-8944051.pdf](file:///C:/Users/iara/Downloads/Dialnet-Alimentación%20Saludable%20DentroDelAmbitoEscolar-8944051.pdf)

29. García Laguna DM, García Salamanca GP, Ramos CDM , Tapiero Paipa YT. Determinantes de los estilos de vida y su aplicación en la salud de jóvenes universitarios. Hacia la Promoción de la Salud. [Revista en Internet] 2012; [consultado 2023 octubre 10], 17(2). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>

30. Debernardi G. Relación de los factores emocionales y estado nutricional con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de CABA [Tesis]. Instituto Universitario de Ciencias de la Salud: Fundación Barceló, Argentina; 2020. Disponible en: https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH0124/9b4d860c.dir/BRC_TFI_Debernardi.pdf

31. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Guías Alimentarias para la población argentina. 2016. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
32. Ayala AM, Parada ML. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Nutrición [Tesis]. Instituto Universitario de Ciencias de la Salud: Fundación Barceló, Argentina; 2012. Disponible en: https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH4d28.dir/BRC_TFI_Ayala_Parada.pdf

Anexos

Encuesta

Encuesta

1. Genero *

Marca solo un óvalo.

- Masculino
- Femenino
- Prefiero no decirlo
- Otro

2. Universidad o Facultad a la que asiste *

Marca solo un óvalo.

- Universidad Nacional de Chilecito (Chilecito - La Rioja)
- Facultad de Medicina H. A. Barcelo (Santo Tome - Corrientes)

3. Horario de cursada (puede marcar mas de una opcion) *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Mañana
- Tarde
- Noche

4. ¿Cuál de las siguientes comidas consume frecuentemente? (Puede marcar más de una opción) *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena
- Colacion media mañana
- Colacion media tarde

5. ¿Usted cocina en su hogar? *

Marca solo un óvalo.

- No, vivo con mis padres y ellos cocinan
- Vivo solo, y cocino
- Vivo solo, y compro comida hecha
- A veces cocino y a veces compro comida hecha

6. ¿Qué alimentos se pueden comprar en el bar universitario?, (puede marcar **más de una opción**) *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Frutas frescas
- Jugos naturales
- Frutas desecadas
- Frutas secas (mani, nueces, almendras, etc)
- Yogur
- Sandwich con pan integral y verdura
- Ensalada de frutas
- Gelatina con frutas
- Alfajores simples de de feculas de maiz, de frutas, de arroz
- Barritas de cereal
- No encuentro ninguno de los anteriores

7. ¿Cuál de las siguientes comidas consume usted habitualmente en la universidad? (puede marcar **más de una opción**); *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena
- Colacion media mañana
- Colacion media tarde
- No consumo en la universidad

8. Cuando consume algún alimento en la universidad ¿En qué lugar lo hace? *

Marca solo un óvalo.

- En el bar universitario
- En un bar externo a la universidad
- En cualquier espacio de la universidad (pasillo, aulas, etc)
- No consumo alimentos en la universidad

9. Mientras consume alimentos en la universidad ¿tiene alguno de los siguientes hábitos? (puede marcar más de una opción); *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Uso el celular o tablet
- Veo television
- Uso la computadora
- Leo libros o apuntes
- No suelo usar dispositivos electronicos o leer durante las comidas
- No consumo alimentos en la universidad

10. Mientras consume alimentos en su hogar ¿tiene alguno de los siguientes hábitos? (puede marcar más de una opción); *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Uso el celular
- Veo television
- Uso la computadora
- Leo libros o apuntes
- No suelo usar dispositivos electronicos o leer durante las comidas

11. Usa algún dispositivo electrónico o lee durante las comidas? ¿En cuál de los siguientes momentos lo hace más? Puede marcar mas de una opcion *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- En todas las comidas
- En el desayuno
- En el almuerzo
- En la merienda
- En la cena
- No suelo usar dispositivos electronicos o leer durante las comidas

12. Si durante la comida mira al mismo tiempo el celular, la televisión, la computadora o lee. ¿Por qué piensa que lo hace? (puede marcar más de una opción); *

Marca solo un óvalo.

- Me entretiene
- Me siento incomodo sin ruido
- Siento que pierdo el tiempo si no hago algo
- No se porque lo hago
- Otra razon

13. Cuantas veces a la semana consume azucars, dulces (Azúcar de mesa, miel, mermeladas, chocolates, etc.) *

Marca solo un óvalo.

- 1 o 2 veces por semana
- 3 o 4 veces por semana
- 5 a 6 veces por semana
- Todos los dias
- Nunca

14. ¿Cuántas veces a la semana consume comidas rápidas? (pizza, hamburguesas, lomos, panchos, etc)

*

Marca solo un óvalo.

- Entre 1 a 2 veces a la semana
- Entre 3 a 5 veces a la semana
- Mas de 5 veces a la semana
- Ocasionalmente

15. ¿En cuál de los siguientes lugares consume comida rápida con mayor frecuencia?, (Puede marcar más de una opción)

*

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- En la universidad
- En el hogar
- Durante salidas sociales
- Cuando nos juntamos a estudiar

16. ¿Consumes snacks en la universidad? (puede marcar más de una opción)

*

Marca solo un óvalo.

- Sí, porque es un alimento sencillo de comer.
- Sí, porque es un alimento barato
- Sí, porque es lo que más me gusta entre otras opciones
- Sí, porque quita el hambre rápido
- No consumo snacks en la universidad
- Otra razón

17. Durante los intervalos de clases (en la universidad), indique que alimentos/ *
bebidas consume

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- cafe
- Jugos / gaseosas (light, zero, sin azucar agregada)
- Jugo / gaseosas comunes (con azucar agregada)
- Agua
- Yogures
- Frutas
- Alfajores
- Galletitas dulces
- Galletitas saladas o bizcochos de grasa
- Chocolates
- Barritas de cereal
- Sandwiches
- Papas fritas, palitos salados, chizitos, etc.
- Chiclos, caramelos, chupetines, etc
- Otro...
- No consumo alimentos o bebidas en la universidad

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios