

Instituto Universitario Fundación H. A. Barceló

Facultad de Medicina. Carrera de Nutrición



FUNDACION H.A.BARCELO
FACULTAD DE MEDICINA

Trabajo final de investigación

Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Nutrición.

Alumnas:

Ayala, Ayelén Maitén

Parada, María Laura

Asesora metodológica: Lic. Pérez, Laura

Directora: Lic. Garrido, Julieta

Año: 2.012

Indice

Resumen	4
Abstract.....	6
Resumo	8
Introducción.....	10
Marco teórico.....	12
<i>Definición de Hábitos alimentarios</i>	<i>12</i>
<i>Gráfica de la Alimentación Saludable.....</i>	<i>16</i>
<i>Frecuencia de las comidas.....</i>	<i>20</i>
<i>Valor de la alimentación durante la etapa universitaria</i>	<i>25</i>
<i>Características alimentarias de los estudiantes universitarios</i>	<i>27</i>
<i>Comida Rápida.....</i>	<i>29</i>
<i>Riesgos asociados a la comida rápida</i>	<i>33</i>
<i>Antecedentes</i>	<i>35</i>
Justificación y uso de los resultados.....	39
Objetivos.....	40
Objetivo General.....	40
Objetivos Específicos	40

Diseño Metodológico	41
Tipo de estudio y diseño general.....	41
<i>Población y Muestra</i>	41
<i>Técnica de Muestreo</i>	41
<i>Criterios de Inclusión</i>	41
<i>Criterios de Exclusión</i>	42
<i>Definición operacional de las variables</i>	42
Tratamiento estadístico propuesto	49
<i>Procedimientos para recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control de calidad de datos</i>	49
<i>Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos</i>	49
Resultados	50
Discusión	58
Conclusión	61
Referencias bibliográficas	63
Anexos	67

Resumen

Introducción: Los hábitos alimentarios constituyen uno de los mayores obstáculos al establecimiento de planes alimentarios óptimos en la mayoría de las personas.¹

El conocimiento no conduce de manera automática al cambio de hábitos. Para establecer cambios en la conducta que promuevan la salud, se requiere además del conocimiento, las habilidades para practicarlas, la confianza propia para llevarlas a cabo y la intención o el compromiso de hacerlas.

Numerosos estudios sobre hábitos alimentarios en estudiantes universitarios han mostrado que estos poseen inadecuación, no habiéndose encontrado muchos trabajos en estudiantes de nutrición.

Objetivo General: Evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de Nutrición de la Fundación Barceló.

Metodología: Se realizó un estudio descriptivo, observacional, de corte transversal.

Para realizar el estudio se tomó como muestra (no probabilística) a 48 alumnos.

Se realizó una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos autoadministradas. Se obtuvieron 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 comparó el consumo con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población Argentina.⁹

Resultados: En relación al consumo de los 6 grupos básicos de alimentos: el grupo de lácteos y derivados fue el que presentó mayor consumo con un 68,75%, el grupo de frutas y verduras presentó un porcentaje de adecuación diario relativamente similar entre sí, con un 18,75% y 12,5% respectivamente; el 45,83% se adecuó al consumo de carnes recomendado por día, y un 35,42% alcanzó la adecuación en el consumo de huevo.

Se pudo apreciar que menos del 30% de los alumnos cumplió con la adecuación diaria de almidones, el consumo de aceites y grasas fue de 8,33%, y un 52,08% se adecuó al consumo de azúcares y dulces. Un 39,58% cumplió con el adecuado consumo de agua pura.

Discusión: No se encontraron estudios para comparar el consumo de todos los grupos de alimentos, excepto para las frutas y verduras. El consumo promedio de raciones diarias fue de 1,23 y 1,22 porciones respectivamente, similar a lo encontrado en la ENFR (1 y 0,98 respectivamente)³³

Una de las limitaciones de este trabajo fue lograr estandarizar las porciones diarias recomendadas de los diferentes grupos de alimentos, ya que no se encontró bibliografía actualizada que lo explique con claridad.

Otra limitación fue la elaboración cuestionario de frecuencia de consumo que incluya todos los grupos de alimentos propuestos en las guías alimentarias para la población Argentina estandarizadas por porciones.

Conclusión: En este estudio en el cual se evaluaron los hábitos alimentarios de los estudiantes de nutrición, se pudo observar que la cantidad en el consumo de alimentos, en general se aleja de las recomendaciones citadas en las Guía Alimentarias para la Población Argentina.⁹

Palabras claves: Grupos de alimentos, hábitos, frecuencia de consumo, estudiantes de nutrición.

Abstract

Introduction:

Dietary habits are one of the biggest obstacles to the establishment of optimal food plans in most people.¹

Knowledge does not automatically lead to behavior change. To set the behavior changes that promote health, knowledge is also required, to practice skills, self-confidence to carry them out and the intention or commitment to them.

Numerous studies on eating habits of college students have shown that they possess inadequate, not having found many students work in nutrition.

General Objective: To evaluate the dietary habits of students in second and third year of studying Nutrition Barceló Foundation.

Methodology: A descriptive, observational, cross-sectional.

For the study sample was taken (not random) to 48 students.

A survey of food consumption frequency of self-administered. Were obtained portions of each food group daily, the number of meals a day made and food consumption during the interval Studied.

Consumption was compared with the recommendations of the Dietary Guidelines for Argentina population.⁹

Results: In terms of usage of the 6 basic food groups: the group of milk and dairy was the greatest present consumption with 68.75%, the fruit and vegetable group presented a percentage of daily fitness relatively similar to each other, with 18.75% and 12.5% respectively 45.83% was tailored to recommended consumption of meat per day, and reached 35.42% adequacy in egg consumption. It was found that less than 30% of students met daily adequacy starches, consumption of oils and fats was 8.33%, and 52.08% was adapted to the consumption of sugar and sweets. A 39.58% met the adequate intake of pure water.

Discussion: There are no studies to compare the consumption of all food groups, except for fruits and vegetables. The average consumption was 1.23 servings per day and 1.22 portions respectively, similar to that found in the NSRF (1 and 0.98 respectively).³³

One limitation of this study was to help standardize the recommended daily servings of different food groups, as updated bibliography was not found to explain it clearly.

Another limitation was the development of food frequency questionnaire that includes all food groups proposed dietary guidelines for the population standardized portions Argentina.

Conclusion: In this study in which we evaluated the eating habits of nutrition students, it was observed that the amount of food consumption in general is far from the recommendations cited in the Food Guide for Population Argentina.⁹

Keywords: Food Groups, habits, frequency of consumption, nutrition students.

Resumo

Introdução:

Os hábitos alimentares são um dos maiores obstáculos para o estabelecimento de planos de alimentos ideal na maioria das pessoas.¹

O conhecimento não leva automaticamente à mudança de comportamento. Para definir as mudanças de comportamento que promovam a saúde, o conhecimento também é necessário, para a prática de habilidades, auto-confiança para realizá-los ea intenção ou compromisso para com eles.

Inúmeros estudos sobre os hábitos alimentares dos estudantes universitários têm mostrado que eles possuem inadequado, não tendo encontrado muitos estudantes trabalham em nutrição.

Objetivo Geral: Avaliar os hábitos alimentares dos alunos em segundo e terceiro ano de estudo Barceló Nutrition Foundation.

Metodologia: Estudo descritivo, observacional, transversal.

Para a amostra do estudo foi tomada (não aleatório) para 48 alunos.

Um levantamento da frequência de auto-administrado consumo de alimentos. Foram obtidos porções de cada grupo de alimentos diariamente, o número de refeições por dia, feitas e consumo de alimentos durante o intervalo estudado. Consumo foi comparado com as recomendações das Diretrizes Dietéticas para Argentina população.⁹

Resultados: Em termos de utilização dos seis grupos de alimentos básicos: o grupo do leite e dos produtos lácteos era o maior consumo presente com 68,75%, o grupo de frutas e vegetais apresenta uma percentagem de aptidão diária relativamente semelhantes entre si, com 18,75% e 12,5%, respectivamente, 45,83% foi adaptada para o consumo recomendado de carne por dia, e chegou a 35,42% de adequação do consumo de ovos.

Verificou-se que menos de 30% dos estudantes met amidos adequação diários, o consumo de óleos e gorduras foi de 8,33%, 52,08% e foi adaptado para o consumo de açúcar e doces. A 39,58% cumpriram a ingestão adequada de água pura.

Discussão: Não existem estudos para comparar o consumo de todos os grupos alimentares, com exceção de frutas e legumes. O consumo médio foi de 1,23 porções por dia e 1,22 porções, respectivamente, semelhante ao encontrado no QREN (1 e 0,98, respectivamente).³³

Uma limitação do estudo foi para ajudar a padronizar as porções diárias recomendadas de

diferentes grupos de alimentos, como bibliografia atualizada não foi encontrado para explicar isso claramente.

Outra limitação foi o desenvolvimento de questionário de frequência alimentar, que inclui todos os grupos alimentares propostas diretrizes dietéticas para as partes padronizadas população Argentina.

Conclusão: Neste estudo, no qual foram avaliados os hábitos alimentares dos estudantes de nutrição, observou-se que a quantidade de consumo de alimentos, em geral, está longe de ser as recomendações citadas no Guia Alimentar para a População Argentina.⁹

Palavras-chave: Grupos de alimentos, hábitos, frequência de consumo, estudantes de nutrição.

Introducción

La alimentación es una necesidad básica humana, la cual aporta la energía necesaria para desempeñar distintos tipos de actividades tales como trabajar, estudiar, practicar deportes, entre otros.

El ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes. Ya sea separarse de su familia, en el caso de los estudiantes que tienen que desplazarse a las ciudades en busca de la universidad y dejar sus hogares; además de adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y manejo del tiempo. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los factores menos visibles en los estudiantes, pero que generan mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo.

Los hábitos alimenticios influyen sobre el crecimiento y desarrollo del ser humano, que contribuyen a la disminución de ciertas enfermedades, e incluso a mejorar la calidad y los estilos de vida que favorecen el estado de salud de una población.¹

Debe destacarse también que la alimentación está determinada por ciertos factores determinantes como el nivel socioeconómico, la disponibilidad de alimentos, los costos elevados, el poco tiempo para comer; y por costumbres alimentarias propias de los mismos como: evitar frecuentemente las comidas, alimentarse entre horas, la ingesta de comida rápida y el consumo de alcohol frecuente.

Se convierte así en una etapa crítica para el desarrollo de hábitos alimenticios, lo que repercutirá en la salud de los mismos.

Así también, debido a la diversidad de actividades que realizan los estudiantes universitarios como asistir a clases, hacer trabajos en grupo, estudiar a solas, realizar sus prácticas en clínicas, entre otras, conducen a un desmejoramiento de su calidad de vida y a la adquisición de hábitos alimenticios pocos saludables. Los jóvenes deben optimizar su tiempo para cumplir con todos sus quehaceres cotidianos, lo que genera una demanda alta de estrés, desgaste emocional, físico y mental requerido para su formación académica.²

La etapa universitaria es crucial en el desarrollo de la persona ya que se van adquiriendo hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, con un riesgo o beneficio para la salud. Estos hábitos alimentarios incrementan de forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías en la vida adulta, incluyendo arterosclerosis, trastornos del comportamiento alimentario, obesidad, diabetes, osteoporosis y diversos tipos de cáncer.

Principalmente los estudiantes de un área de la salud deben promover esta con buenos ejemplos para los demás, siguiendo así un buen desarrollo en cuanto a la salud, a pesar de esto se puede observar que el acceso a la universidad supone un cambio importante en los individuos, que puede repercutir en sus estilos de vida.

Por todo lo expuesto es que surge la necesidad de conocer los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de segundo y tercer año de la carrera de nutrición de la Facultad H. A. Barceló.

Marco teórico

Definición de Hábitos alimentarios

Se consideran a los hábitos alimentarios como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, adquisición, conservación, preparación y combinación de los alimentos. Estos son el fruto del marco geográfico y económico en el que se desenvuelve la vida del hombre, reforzadas por la tradición, patrón cultural de alimentos propios de la familia de origen y el medio social donde vive. Los hábitos alimentarios y estilo de vida son quienes determinan el estado nutricional.

Referente a los hábitos alimenticios de las familias, los cuales se transmiten de padres a hijos, se configuran en la infancia y se asientan a lo largo de la vida y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, a las comidas rápidas (fast foods), etc. Y Estas se relacionan muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre gente de culturas alimentarias distintas.³

Varios estudios consideran que están influidos por muchos factores entre los que se destacan el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

El hábito alimentario es una conducta que las personas emiten por placer, condiciones sociales, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad o, a veces, saciar el estado de hambre, que en muchas ocasiones no es más que una sensación aprendida, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas.

Es evidente que la conducta alimentaria se repite tantas veces que en la mayoría de los casos se convierte en un patrón de conducta, es un acto que se establece y produce dentro de ambientes determinados, en horas específicas y en ocasiones particulares.

A estos comportamientos constantes y repetitivos se los denominan hábitos.

Hay que tener en cuenta que los alimentos son lo único que proporcionan energía y diversos nutrientes necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias.

Está comprobado que ninguna persona logra sobrevivir sin alimento, y la falta de alguno de los nutrientes ocasiona diversos problemas en la salud. Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrientes necesarios para poder realizar

todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad, el estado de salud y desempeño laboral.⁴

Diversos estudios han considerado que consumir pocos alimentos o demasiados, de forma desbalanceada, tiene consecuencias, por ello la alimentación debe ser de acuerdo a las leyes de la alimentación propuestas por el Doctor Pedro Escudero fundador de la carrera de Licenciatura en Nutrición, la cual debe ser:

- *Suficiente* en lo que se refiere a la cantidad de la alimentación para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.⁵
- *Completa* en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran. Para lograr mantener la salud es necesario ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y esto se logra mediante la ingesta de diversos alimentos en cantidades y proporciones adecuadas.
- *Armónica* en las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación, deben guardar una relación de proporciones entre sí.

Los nutrientes o principios nutritivos son aquellas sustancias integrante normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo, una enfermedad por carencia. Los nutrientes se pueden clasificar teniendo en cuenta las necesidades diarias, basadas en las recomendaciones nutricionales en macronutrientes, como los hidratos de carbono, proteínas y grasas. Y en micronutrientes, como los minerales y las vitaminas.⁶

Actualmente se establece que del aporte calórico diario de los hidratos de carbono deben cubrir entre el 45-65%, de las proteínas entre el 10-35% (o 0,8g/kg/día) y de las grasas entre el 20-35%.⁷

Por último, el plan de alimentación tendrá que ser:

- *Adecuado* con respecto a la alimentación, su finalidad es que la misma sea adecuada al organismo, debiendo satisfacer todas las necesidades del organismo; en el hombre sano conservar la salud y en el enfermo favorecer la curación y mantener el estado general.⁸

Como se ha mencionado anteriormente, diversos estudios han considerado que el consumo de pocos alimentos o demasiados, de forma desbalanceada pueden ocasionar daños a la salud, con el objetivo de evitar estas consecuencias fueron creadas las guías alimentarias argentinas, estas son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos acerca de los requerimientos nutricionales y composición de los alimentos, en mensajes prácticos que facilitan a las personas la selección y consumo de alimentos saludables.

Las mismas presentan recomendaciones que recibirá la población, a través de mensajes breves, claros, concretos, culturalmente aceptables y fundamentados en su alimentación habitual. Estos mensajes se dirigen a la población general o población sana, con el objeto de promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición.

Los 10 mensajes que proponen las guías alimentarias para la población argentina son:

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.⁹

La gráfica está formada por seis grupos de alimentos fuente:

1- El primer grupo son los cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus derivados (harinas y productos elaborados con ellos: fideos, pan, galletas, etc.) y legumbres secas (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja): son fuente principal de hidratos de carbono y de fibra.

2- El segundo grupo son las verduras y frutas: son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de sustancias minerales como el potasio y el magnesio. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.

3- El tercer grupo la leche, yogur y queso: ofrecen proteínas completas que son fuente principal de calcio.

4- El cuarto grupo las carnes y huevos: ofrecen las mejores proteínas y son fuente principal de hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (vacuna, aves y pescados).

5- El quinto grupo los aceites y grasas: son fuente principal de energía y de vitamina E. Los aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida.

6- El sexto grupo el azúcar y dulces: dan energía y son agradables por su sabor, pero no ofrecen sustancias nutritivas indispensables.¹⁰

En relación a las recomendaciones, se resolvió traducir la recomendación nutricional por grupo de alimentos en porciones de uso habitual cuyo promedio den cuenta de los valores calóricos nutricionales de cada grupo. De la vinculación entre las recomendaciones nutricionales y las porciones domesticas surge lo siguiente:

Grupo de alimento	Nº de porciones diarias	Equivalencias
Cereales y derivados y legumbres secas	5	½ plato de pastas + 1 cucharada de legumbres + 3 pancitos
Hortalizas	3	1 plato de vegetales crudos + 1 plato de vegetales cocidos
Frutas	2	2 frutas medianas
Leche, yogures y quesos	2	2 tazas de leche
Carnes y huevos	2	1 porción mediana de carne + 1/3 de huevo
Aceites y grasas	3	3 cucharadas de aceite + 1 cucharadita de manteca. 1 vez por semana 2 cucharadas de frutas secas
Azúcar y dulces	2	3 cucharadas de azúcar + 3 cucharadas de mermelada

Frecuencia de las comidas

Los hábitos alimentarios constituyen uno de los mayores obstáculos al establecimiento de planes alimentarios óptimos en la mayoría de las personas.¹¹

El conocimiento no conduce de manera automática a hacer lo correcto, para establecer cambios en la conducta que promueva la salud, se requiere del conocimiento de las conductas deseadas, y las habilidades para practicarlas, la confianza propia para llevarlas a cabo y la intención o el compromiso de hacer.¹²

Lidia Busmail, médica especialista en Medicina Indígena y profesora de la Cátedra de Histología y Embriología de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario, ha destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por: saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por comida rápida y consumir alcohol frecuentemente. El periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su comida. Por tanto se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en la futura salud.¹³

Una de las principales razones por las que es importante fraccionar la dieta es porque si se realizan solamente tres comidas o menos, se deja pasar mucho tiempo entre comida y comida. El organismo necesitaría más alimento y por lo

tanto el apetito aumenta hasta la hora de la comida siguiente, junto a la ansiedad que se hace mayor, lo que lleva a comer compulsivamente en la comida siguiente; a mayor tiempo entre comida y comida hay, entre otras cosas, unos niveles sanguíneos más bajos de glucosa y por lo tanto más sensación de apetito.

Esta forma de comer compulsiva es la menos acertada, ya que se ingieren grandes cantidades de alimento sin notarlo, pues el cerebro no detecta que el organismo se ha saciado hasta pasados al menos 15 minutos desde que se comenzó a comer. En este tiempo se habrá ingerido mucho alimento con la intención de saciar esa hambre que se traía del ayuno. De esta manera, si se fracciona la dieta a lo largo del día se ingiere a la larga menos cantidad de alimento.

La misma situación de ayuno provocará que el organismo acumule más cantidad de grasa, ya que el hambre es síntoma de falta de alimento. Para evitar que esta falta vuelva a tener lugar, el cuerpo guardará reservas, y es que el metabolismo se adapta a los nuevos hábitos. Si el organismo no recibe el combustible que necesita de los alimentos lo obtendrá de las reservas, y por ello cuando ingieran alimentos, se almacenará grasa para futuros periodos de necesidad.¹⁴

Por lo tanto si se distribuye la energía ingerida a lo largo del día en cuatro o cinco comidas el metabolismo se mantiene estable y no hay excesos de calorías para almacenar.

Una elevada frecuencia de comidas guarda una relación negativa con el aporte calórico y el aumento de peso, los tipos de alimentos a los que se puede acceder fácilmente entre horas suelen ser ricos en grasas, por lo que un consumo elevado de esos alimentos podría predisponer al aumento de peso.¹⁵

Los nuevos estilos de vida y la sensación de falta de tiempo, han dado lugar a cambios en el modelo tradicional de distribución de las comidas y han afectado sobre todo al hábito del desayuno con una tendencia a realizar desayunos cada vez más ligeros e incluso a omitirlos. Este problema se agrava si se tiene en cuenta la también continua tendencia a aligerar las cenas, dando lugar a una distribución horaria de las comidas a veces irracional con repercusiones negativas en el estado nutricional y en la salud¹⁶

Aunque el número de comidas y su contenido energético depende de las costumbres, estilo de vida y condiciones de trabajo de cada persona, en general se recomienda que se realicen más de 3-4 comidas/día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas del día, es decir se recomienda hacer un buen desayuno y comida y aligerar las cenas. Esta distribución calórica tiene una importante repercusión en el mantenimiento del peso, en la glucemia y en la colesterolemia.¹⁷

La noción de glucemia hace referencia a la presencia de glucosa en la sangre. Si la glucemia se encuentra por debajo de los parámetros normales, el individuo

sufre de hipoglucemia; en cambio, si los valores superan la media, se trata de un caso de hiperglucemia. La glucemia varía de acuerdo a los alimentos que se hayan ingerido. El nivel normal de glucosa en sangre se encuentra entre 70 mg/dl y 100 mg/dl en ayunas.

En relación a la colesterolemia, la cual es la concentración de colesterol en el plasma sanguíneo. Clínicamente los niveles de colesterol plasmático total recomendados son:

Colesterolemia por debajo de 200 mg/dl, es la concentración más recomendada, ya que reduce los riesgos de enfermedad cardiovascular. Colesterolemia entre 200 y 239 mg/dl, El riesgo es intermedio. Y Colesterolemia mayor de 240 mg/dl, en donde hay un alto riesgo cardiovascular. Para evitarlo, se aconseja hacer un cambio en el estilo de vida, en especial en la alimentación y en la práctica de ejercicio físico.¹⁸

La costumbre gastronómica está marcada por tres comidas diarias. El desayuno, el almuerzo y la cena han sido tradicionalmente la principal fuente de ingestión de alimentos. Sin embargo, algunos nutricionistas comienzan a cuestionar esta costumbre y apuestan por añadir dos tentempiés (colaciones) más a la dieta diaria: uno a media mañana y otro a media tarde. El objetivo es conseguir que el cuerpo cuente durante toda la jornada con la energía suficiente para hacer frente a la actividad diaria, además de facilitar la digestión y evitar los atracones al llegar al almuerzo o a la cena con gran apetito.¹⁹

El síndrome del atracón consiste en un impulso irrefrenable de comer, ingiriendo una gran cantidad de comida en poco tiempo, generalmente menos de dos horas. Tras ello, la persona afectada siente culpa y desánimo. No realiza estrategias compensatorias inadecuadas, como la incitación al vómito, los laxantes, o el ejercicio exagerado. Suele presentarse tanto en hombres como en mujeres.¹⁸

No se debe confundir el picoteo (relacionado con alimentos ricos en azúcar, grasa o sal) con las comidas entre horas y hay que saber que lo importante no es que al final del día se haya consumido la cantidad diaria recomendada de calorías, sino que éstas hayan estado bien repartidas.¹⁹

Explica Luís Serra, presidente de la Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea (FDDM) y catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, que en los últimos diez años el número de personas que reconoce ser asiduo al picoteo ha aumentado considerablemente, al pasar del 8% de la población que tenía esta costumbre al 35%. Para el presidente de la FDDM (The Foundation for the Development of the Mediterranean Diet), esta situación "no es deseable porque supone un consumo en exceso de azúcar, grasa y sal", el problema radica en que muchas personas no contabilizan ese picoteo a la hora de calcular la cantidad de calorías diarias que consumen, con lo cual se ingieren más calorías de las que el cuerpo necesita. Por ello, según Serra, "el picoteo debe ser cero o, como máximo, ocasional".¹⁹

Luís Serra, asegura, precisamente, que "el número ideal de comidas que deben hacerse al día está entre tres y cinco, porque menos de tres comidas es

demasiado poco para una persona y más de cinco significa que se picotea demasiado". Además, justifica las tomas de media mañana y media tarde en la necesidad de recuperar la energía que se pierde a medida que transcurre el día y para evitar llegar con hambre y "darse el atracón" en la comida o en la cena. "La digestión siempre es más sencilla cuando se distribuye la ingesta de alimentos".¹⁹

Valor de la alimentación durante la etapa universitaria

Hay un gran consenso de la importancia que presenta la alimentación durante la etapa de formación académica, no obstante, la falta en la disponibilidad de tiempo que originan las jornadas de estudios serían consideradas como un posible impedimento para mantener una alimentación saludable, acorde al grupo etario y un adecuado patrón de alimentación.

Se observó que para algunos estudiantes la alimentación interpretada como no saludable se concentra en el consumo de alimentos de alta densidad energética, de costo menor y que requieren de menos tiempo para ser consumidos. También muchos estudiantes están conscientes del hecho de que su alimentación no es la adecuada y que esto perjudica su estado de salud y calidad de vida, pero a pesar de todo esto los mismos siguen optando por continuar con la misma, usando como justificación a la agitada actividad académica. También es considerada como un posible condicionante de un mal rendimiento en las aulas ya que los mantiene cansados y con sueño.²⁰

Se interpreta que una alimentación inadecuada se relaciona a la falta de algún horario de alimentación, especialmente el desayuno y el almuerzo, los horarios establecidos para la jornada académica, el alto costo de los alimentos, sumado a la falta de información dificultan el seguimiento de una alimentación y estilos de vida más saludables.

Se destacó en algunos estudiantes la percepción de que una adecuada alimentación depende de su voluntad y deseos de consumir suficientes alimentos en calidad y cantidad, deduciendo que pueden lograr una alimentación saludable mientras estén en su etapa de formación profesional.²¹

En los resultados de numerosas investigaciones en estudiantes universitarios se identifican inadecuados hábitos alimentarios en el que se destaca un aumento en el consumo de alimentos de alta densidad energética, especialmente Hidratos de carbono (de absorción rápida) y comida chatarra, con la omisión de algunos horarios de comidas, y una inapropiada selección de alimentos condicionada a la escasa oferta de alimentos saludables disponible en el recinto educacional y los altos costos de estos últimos.

Demostrando un bajo consumo de algunos nutrientes críticos como calcio y hierro y desproporción en el aporte de macronutrientes.²²

Se observa que gran parte de la alimentación consumida durante la jornada académica es ingerida en el recinto educacional y que los pares académicos influenciarían negativamente en la selección y consumo de algunos alimentos.²¹

Estudiantes universitarios expresan que la institución académica ejerce una influencia negativa sobre los horarios de almuerzo, debido a que no cuentan con un tiempo establecido para consumir dicha comida.

A su vez expresan estar interesados en que la universidad reinstaure una franja horaria en la que puedan almorzar, porque consideran que dicho horario contribuiría a establecer y ordenar sus hábitos alimentarios. También consideran que el no almorzar dentro de los días de la semana, afecta su rendimiento académico, mencionando no presentar horarios definidos para almorzar con el argumento de su falta de tiempo por motivos personales y carga académica, la cual muchas veces se encuentra establecida en el horario que cuentan para realizar dicha comida.²³

Características alimentarias de los estudiantes universitarios

Según estudios recientes se puede observar que el acceso a la universidad de la población juvenil puede considerarse como un momento crucial en el que se modifican hábitos de vida y que en la mayoría de los casos se mantiene en la edad adulta, acarreando un consiguiente efecto sobre la salud.

Estos estudios han encontrado muchos datos que indican un alerta, entre estos datos se destacan: la alta tasa de sobrepeso y obesidad, el alto porcentaje de lípidos ingeridos en la dieta y por último, el escaso aporte de glúcidos complejos ricos en fibra, los cuales son importantes factores de riesgo que aumentan la probabilidad de padecer enfermedades crónicas.

Respecto al análisis nutricional realizado en este estudio se observó que la energía media consumida en el grupo de las mujeres es inferior al de los hombres, basadas en las recomendaciones para este grupo de población, este aporte calórico es el adecuado para personas sedentarias de su sexo y edad. Si fuesen personas activas se podría decir que consumen una dieta hipocalórica.

Se pudo destacar que aunque el aporte total de calorías sea diferente entre los dos grupos, no se encontraron diferencias significativas en los porcentajes de energía ingerida en forma de proteína, grasa y glúcidos.

Este análisis exhibe un desequilibrio en la contribución de los macronutrientes respecto a una dieta equilibrada, y un perfil lipídico donde se observa un patrón rico en ácidos grasos monoinsaturados y saturados. Comparando estos datos con las recomendaciones, la mayoría de las dietas analizadas presentan una baja ingesta de glúcidos y un exceso de grasas y proteínas. Por otro lado, también se observa un déficit en la ingesta de fibra.²⁴

En otro estudio realizado en estudiantes universitarios se pudo observar una población de sujetos jóvenes y sanos, donde la mayoría se encuentra en rango de normopeso y declara realizar ejercicio físico de manera habitual. Sin embargo, aparece un pequeño aunque no despreciable porcentaje de mujeres en peso inferior al saludable, personas con sobrepeso, fumadores o sujetos que declaran beber alcohol de alta graduación de manera habitual.

Estos datos ponen en aviso de que el grupo de población universitaria está en riesgo de sufrir patologías cardiovasculares en un futuro si no se actúa.

En este mismo estudio se realizó un análisis de la situación nutricional mediante impedanciometría (AIB) el cual se detectaron valores significativamente más altos de masa grasa en la mujer, estos datos concuerdan con los obtenidos en el perímetro de cintura, donde también la mayoría de las cinturas patológicas pertenecían a mujeres.

Otro indicador encontrado fue el ángulo de fase (indicador de la distribución del agua entre el espacio intra y el extracelular y del estado nutricional), donde fue menor en mujeres que en hombres, de una manera significativa.²⁵

Comida Rápida

Se designa comida rápida a todos aquellos alimentos que no poseen valor nutricional, es decir, que no aportan nutrientes.

Se encuentran formando parte de este grupo a las papas fritas, la pizza, hamburguesas, dulces, huevo frito, chocolate, gaseosas, helados, snacks y otros tantos menús.

Se entiende que lo único que estos alimentos suman son muchas calorías, sal, azúcar y grasas para el organismo, por eso es que la comida chatarra es considerada como muy poco saludable.

Si se basa una alimentación en el consumo excesivo de este tipo de comidas, los resultados para la salud pueden ser realmente peligrosos.

Entre las consecuencias más graves de la comida chatarra se encuentran el aumento de peso sumado a mayores posibilidades de desarrollar obesidad, colesterol elevado, riesgo de enfermedades cardiovasculares, deficiencia cardíaca, resistencia a la insulina.²⁶

La obesidad es una enfermedad crónica tratable. Se produce cuando existe un exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo. Personas cuyo peso supera en un 20 por ciento o más el punto medio de la escala de peso según el valor estándar peso/altura, son consideradas obesas. La obesidad puede ser clasificada según el IMC o Índice de Quetelet (Kg/m²) en obesidad grado I (30 a 34,9), obesidad grado II (35 a 39,9) y obesidad grado III (mayor o igual a 40).

Hay muchas causas implicadas en la aparición del problema. Aparte, de los inadecuados hábitos de vida (mala alimentación y falta de ejercicio físico) también existen factores genéticos y orgánicos que inducen su aparición. También pueden influir los factores socioeconómicos. Estos factores influyen fuertemente en la obesidad, sobre todo entre las mujeres. Y por último están los factores psicológicos, que durante un tiempo fueron considerados como una importante causa de la obesidad, se consideran actualmente como una reacción a los fuertes prejuicios y la discriminación contra las personas obesas.

La mejor forma de tratar la enfermedad es previniéndola, identificando precozmente a los pacientes en los que a partir de los 20-25 años comienza a

cambiar el peso. El obeso debe ser considerado como un enfermo crónico que requiere un tratamiento a largo plazo, con normas alimentarias, modificación de los hábitos de conducta, ejercicio físico y terapia farmacológica.¹⁸

En relación a las enfermedades cardiovasculares, las cuales incluyen: la cardiopatía coronaria (enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco); las enfermedades cerebrovasculares (enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro); las arteriopatías periféricas (enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores); la cardiopatía reumática (lesiones del miocardio y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos); las cardiopatías congénitas (malformaciones del corazón presente desde el nacimiento); y las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares (coágulos de sangre en las venas de las piernas, que pueden desprenderse y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones).

Las causas más importantes de cardiopatía y ACV (accidente cerebro vascular) son una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. Los efectos de las dietas malsanas y de la inactividad física pueden manifestarse por aumentos de la tensión arterial, el azúcar y las grasas de la sangre, sobrepeso u obesidad. Está demostrado que el cese del consumo de tabaco, la reducción de la sal de la dieta, el consumo de frutas y hortalizas, la actividad física regular y la evitación del consumo nocivo de alcohol reducen el riesgo de ECV (enfermedad cerebro vascular).

La enfermedad subyacente de los vasos sanguíneos a menudo no suele presentar síntomas, y su primera manifestación puede ser un ataque al corazón. Los síntomas del ataque al corazón consisten en: la dificultad para respirar, las náuseas y vómitos y el dolor en la mandíbula o la espalda son más frecuentes en las mujeres.

Además puede haber dificultad para respirar, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, sudores fríos y palidez, dolor o molestias en el pecho, dolor o molestias en los brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda.

La OMS ha identificado intervenciones eficaces para prevenir y controlar las ECV, cuya aplicación es factible incluso en entornos con escasos recursos. Es posible reducir el riesgo de ECV realizando actividades físicas de forma regular; evitando la inhalación activa o pasiva de humo de tabaco; consumiendo una dieta rica en frutas y verduras; evitando los alimentos con muchas grasas, azúcares y sal, manteniendo un peso corporal saludable y evitando el consumo nocivo de alcohol.¹⁸

Por otro lado, respecto a la resistencia a la insulina, la cual es la discapacidad del cuerpo para responder a la insulina, es decir, existe una inadecuada captación de la glucosa dependiente de insulina por parte de los tejidos, en especial del hígado, músculo y tejido adiposo.

La insulina es una hormona que llega a la sangre y logra que el cuerpo utilice la glucosa como energía. A medida que el nivel de glucosa en la sangre se eleva

después de una comida, el páncreas libera insulina para ayudar a las células a absorber y a utilizar la glucosa. Cuando los músculos, grasa y células hepáticas no responden adecuadamente a la insulina, no se logra mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro del rango de lo normal.

El organismo no responde a la insulina, es por esto que el páncreas comienza a producir más para ayudar a la glucosa a entrar en las células. Con el tiempo, el páncreas no puede mantener al día la demanda del cuerpo de insulina. Es así que el exceso de glucosa se acumula en el torrente sanguíneo ocasionando el riesgo de desarrollo diabetes.

Aunque la resistencia a la insulina es un proceso multifactorial que involucra tanto factores genéticos como factores adquiridos, cuenta con una serie de factores de riesgo que pueden predisponer a un individuo a desarrollar esta patología como ser: antecedentes familiares, obesidad, estilo de vida sedentario.¹⁸

Riesgos asociados a la comida rápida

En estudios sobre alimentación se observó que una alimentación no saludable condiciona la aparición de hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes, sobrepeso y obesidad a través de una ingesta elevada de sodio, grasas saturadas y trans, e hidratos de carbono simples y a través de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y de otros alimentos ricos en fibras y grasas poliinsaturadas.

En referencia a la ingesta de diferentes tipos de grasas, como saturadas y trans, se muestra que está fuertemente asociada con la ocurrencia de enfermedad coronaria. Evidencia reciente indica que una reducción de las grasas totales de la dieta podría no producir beneficio y que el consumo de grasas trans y de colesterol incrementa el riesgo de eventos cardiovasculares. Y que a diferencia, un aumento del consumo de grasas poliinsaturadas puede prevenirlos.²⁷

Las grasas trans son un tipo de ácido graso insaturado que se encuentra principalmente en alimentos industrializados que han sido sometidos a hidrogenación. Están presentes en diferentes cantidades en una amplia variedad de alimentos, como lo son por ejemplo la mayoría de los alimentos hechos a base de aceites parcialmente hidrogenados, como lo son los productos horneados, fritos, y la margarina. Las grasas trans también se encuentran naturalmente en ciertas carnes y productos lácteos.

Las grasas trans tienen la particularidad de aumentar los niveles de colesterol LDL en la sangre y disminuir los niveles de colesterol HDL, de esta manera, juegan un papel muy importante en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.⁵

Respecto al sodio, su ingesta se encuentra como uno de los principales determinantes del aumento de los valores de la presión arterial a nivel poblacional. Existen diversos estudios que relacionan la ingesta de sodio con eventos cardiovasculares a nivel poblacional. Y que pequeñas reducciones en la ingesta

diaria de sal de la población son suficientes para disminuir un número importante de eventos cardiovasculares y ahorrar costos en salud.²⁸

Como parte de la llamada transición nutricional que se está dando en las últimas décadas, en la cual el consumo de alimentos más saludables como frutas y verduras está en descenso, y el consumo de alimentos procesados, con contenido más elevado de sodio, hidratos de carbono de absorción rápida, más densidad calórica, menos fibras y menor poder de saciedad, están en aumento.

Estudios epidemiológicos indican que el consumo de frutas y verduras, la reducción de la ingesta de sodio y el cambio en el consumo de grasas disminuyen el riesgo cardiovascular, destacando la importancia de controlar esta tendencia alimentaria.²⁹

Antecedentes

Numerosos estudios sobre hábitos alimentarios en estudiantes universitarios han mostrado que estos poseen inadecuados hábitos alimenticios.

Pese a ser estudiantes del área de la salud poseen poco conocimiento en estos aspectos, lo cual trae como consecuencia hábitos pocos saludables que a la larga favorecerá al sobrepeso y la obesidad.

Se logra observar en estudios sobre la calidad de la alimentación durante la etapa de formación universitaria que la falta en la disponibilidad de tiempo es uno de los mayores factores que dificultarían el realizar una alimentación más saludable y

equilibrada al grupo etario al que pertenecen. En esta concepción, se destaca el seguimiento de inadecuados hábitos alimentarios, 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.

Aunque los estudiantes perciben la importancia de realizar una alimentación equilibrada y adecuada, no se presentaría una motivación lo suficientemente significativa para modificar sus actuales hábitos alimentarios en pro de mantener un estilo de vida más saludable.²¹

Por otro lado, en un estudio en el cual se encuestaron 199 alumnos (71,9% fueron hombres y el 28,1% mujeres), se pudo observar que el 75% de los estudiantes fueron clasificados como normales y una cuarta parte presentó malnutrición, siendo mayor el exceso de peso que el déficit. La prevalencia de malnutrición fue ligeramente mayor en hombres que en mujeres, y no todos consumían los tiempos de comida recomendados. Además la frecuencia de consumo de todos los grupos de alimentos es deficiente. Se observó también la alta frecuencia de consumo de comidas rápidas, gaseosas y adición de grasa a los alimentos.³⁰

Es notable observar en este estudio que la dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. La contribución de los macronutrientes a la energía total diaria la definen como hiperproteica (17%), pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, además casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol.

La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo del pescado sólo representa el 3,1%. La ingesta de cárnicos y lácteos supera ampliamente a la de poblaciones universitarias en otros países mediterráneos europeos.

Más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de “necesidad de cambios en la dieta” hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta mediterránea fue sólo del 53%.³¹

En otros estudios sobre hábitos alimentarios de estudiantes universitarios se destacó en ambos sexos que estos no leen las etiquetas nutricionales y tienen poca adherencia a la dieta mediterránea.³²

La dieta mediterránea consiste en un estilo de vida basado en una dieta equilibrada y variada en la que predominan los alimentos obtenidos de los cultivos tradicionales del mediterráneo. Los alimentos que constituyen la base de esta alimentación son: el pan y la pasta, como principal fuente de hidratos de carbono, el aceite de oliva como principal fuente de grasa, el vino en cantidades moderadas durante las comidas, las hortalizas, las frutas, los frutos secos y las legumbres aportan a esta dieta gran cantidad de fibra y antioxidantes, y el pescado, las aves de corral, los productos lácteos y los huevos como principal fuente de proteínas y un menor consumo de carnes y grasas animales.³³

Así mismo, en los resultados arrojados en la Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) se pudo observar que el consumo diario de frutas y verduras en la Argentina durante el año 2009 fue en promedio de 1 porción de frutas y 0,98 de verduras por día. Apenas el 4,8% de la población consumía la cantidad recomendada de 5 porciones o más por día de frutas y verduras.

Se destacó que los niveles más altos del consumo recomendado se observaron en la provincia de Jujuy, Córdoba y Catamarca (6,8%, 6,8% y 6,7% respectivamente) mientras que en las provincias de Santiago del Estero, Tierra del Fuego y La Rioja (2%, 2,2% y 2,6% respectivamente) donde se registraron las cifras más bajas.

Respecto a las comparaciones por sexo se observó que las mujeres consumen en promedio más frutas y/o verduras por día que los varones (2,07 vs. 1,87). Asimismo, una mayor proporción de mujeres consume diariamente las 5 porciones recomendadas (5,2% vs. 4,5%)

Por su parte, el consumo de frutas y verduras fue mayor en los grupos de más edad.

Respecto al nivel educativo se observó un mayor consumo promedio diario (2,1 porciones) y de 5 o más porciones de frutas y verduras (5,5%) en quienes presentaban secundario completo o más.

Se observó teniendo en cuenta los ingresos que cuanto mayor era el nivel de estos, mayor era el consumo diario de frutas y verduras (en promedio 2,23

porciones para quienes ganaban más de \$4000) y una mayor proporción consumía al menos 5 porciones (6,5% en dicho segmento)

Pudiendo concluir que a nivel nacional el consumo de frutas y verduras continúa siendo bajo. El consumo de frutas se mantuvo estable mientras que el de verduras disminuyó levemente (2,4%).³³

En otro estudio realizado en Argentina por la Universidad Nacional del Litoral donde se evaluó el consumo de desayuno en estudiantes universitarios, se observó que el 95% de los estudiantes encuestados tenían el hábito de desayunar 5 a 7 veces por semana.

De los encuestados que no desayunaron, se observó que todos realizaron una colación a media mañana. En estos estudiantes, los alimentos preferidos para la colación fueron pan-galletitas (86%) y productos de panadería (43%) y presentaron un alto consumo de infusiones (71%).³⁴

Justificación y uso de los resultados

Se realizó esta investigación debido a que los hábitos alimentarios inadecuados son un tema que preocupa en la salud pública, por sus efectos negativos sobre la calidad de vida.

Se debe tener en cuenta la importancia de la dieta y nutrición para promover y mantener un adecuado estado de salud.

Se seleccionó la población universitaria ya que se caracteriza por disponer de poco tiempo para comer, picotear entre horas, consumir comida rápida, beber alcohol con frecuencia, saltar comidas, entre otras.

Con el siguiente trabajo se pretende evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de segundo y tercer año de la carrera de licenciatura en nutrición, considerando que por poseer conocimientos podrían aplicarlos en su dieta habitual. Dichos resultados podrían ser útiles para la formación de estrategias saludables destinadas a los estudiantes, promoviendo una alimentación acorde a sus necesidades.

Objetivos

Objetivo General

- Evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de Nutrición de la Facultad H. A. Barceló.

Objetivos Específicos

- Evaluar el número de comidas diarias realizadas.
- Evaluar el consumo de los grupos de alimentos.
- Describir el consumo de comidas rápidas (fast foods)
- Describir el tipo de alimentos consumidos durante la jornada universitaria.

Diseño Metodológico

Tipo de estudio y diseño general

- Transversal, descriptivo, observacional.

Población y Muestra

- Población: Estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de Nutrición de ambos sexos que asisten a la Facultad H. A. Barceló.
- Muestra: 48 estudiantes universitarios de segundo y tercer año de la carrera de Nutrición de la Facultad H. A. Barceló en el ciclo lectivo 2013.

Técnica de Muestreo

- Probabilístico por conveniencia.

Criterios de Inclusión

Estudiantes universitarios varones y mujeres de segundo y tercer año de la carrera de Nutrición de la Facultad H. A. Barceló, durante el año 2013 que firmen el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión

Estudiantes universitarios que lleven a cabo algún tratamiento dietético en particular.

Definición operacional de las variables

1. Sexo: Condición orgánica que distingue al género humano en dos grupos:
mujer o varón

Indicador: Caracteres físicos

Valor: varón – mujer

2. Edad: Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.

Valor: Años.

3. Número de comidas diarias realizadas.

Tipo: Definir si realiza las cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena, y las colaciones de media mañana y media tarde.

Recomendación: realizar las comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

4. Grupos de alimentos.

Cereales:

Tipo: Definir si consume arroz, avena, cebada, maíz, trigo) derivados de cereales (harinas, fideos, etc.) y legumbres secas (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja).

Frecuencia: Cantidad de veces a la semana que consume cereales, derivados y legumbres.

Cantidad: Por ingesta cuanto consume de cereales, derivados de los cereales y legumbres.

Recomendación diaria: $\frac{1}{2}$ plato de cereales cocidos más 1 cucharada chica de legumbres.

Equivale a: 4 porciones de cereales y 1 porción de legumbres.

Tipo: Definir si consume amasados (panes, galletas, etc.).

Frecuencia: Cantidad de veces a la semana que consume productos amasados.

Cantidad: Por ingesta cuanto consume productos amasados.

Recomendación diaria: 3 pancitos chicos. 1 pancito es igual a: 4 tostadas de pan francés o 2 rebanadas de pan lactal o 2 rebanadas de pan integral o $\frac{1}{2}$ taza de copos de cereal. 2 veces por semana se puede reemplazar un pancito por 6 galletitas de agua o 1 factura.

Verduras y frutas:

Verduras:

Tipo: Definir si consume verduras de hojas, papas, zanahoria, tomate, batata, remolacha, etc.

Frecuencia: Cantidad de veces a la semana que consume estas verduras.

Cantidad: Por ingesta cuanto consume de cada tipo de verdura.

Recomendación diaria: 1 plato de verduras crudas de diferentes colores más 1 plato de verduras cocidas de diferentes colores.

Equivale a: 2 porciones.

Frutas:

Tipo: Definir si consume manzana, naranja y/o mandarina, banana, pera, durazno, etc.

Frecuencia: Cantidad de veces a la semana que consume estas frutas.

Cantidad: Por ingesta cuanto consume de cada tipo de verdura.

Recomendación diaria: 2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.

Equivale a: 2 porciones.

Leche, yogurt y queso:

Lácteos:

Tipo: Definir si consume leche, queso y yogurt.

Frecuencia: Cantidad de veces a la semana que consume lácteos.

Cantidad: Por ingesta cuanto consume de cada tipo de lácteo.

Recomendación diaria: 2 tazas tamaño desayuno de leche líquida. 1 taza de leche es igual a algunas de estas opciones: 2 cucharadas soperas de leche en polvo, 1 pote de yogurt, 1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco, 3 fetas de queso de máquina, 6 cucharadas soperas de queso untable entero, 3 cucharadas de queso de rallar.

Equivale a: 2 porciones.

Carnes y huevos:

Carnes:

Tipo: Definir si consume carne vacuna, de pollo, pescado o cerdo.

Frecuencia: Cantidad de veces a la semana que consume estas carnes

Cantidad: Por ingesta cuanto consume de cada tipo de carne

Recomendación diaria: Alguna de estas opciones: 1 churrasco mediano o 1 bife de costilla o de hígado, ½ plato de carne picada, 2 hamburguesas caseras chicas, ¼ pollo sin piel chico, 1 milanesa grande o 2 pequeñas, 2 rodajas gruesas de carne

magra (peceto, paleta), 1 filet de pescado, 1 taza de mariscos, 1 lata chica de atún, caballa o sardinas al natural, 2 costillitas pequeñas de cerdo o cordero.

Equivale a: 1 porción

Huevos:

Tipo: Definir si consume huevo de gallina.

Frecuencia: cantidad de veces por semana que consume huevos.

Cantidad: por ingesta cuantas unidades consume.

Recomendación: 1 huevo 3 a 4 veces por semana.

Equivale a: 0,5 porciones.

Aceites y grasas:

Aceites vegetales

Tipo: Definir si consume aceite (maíz, oliva, canola, girasol, mezcla), frutas secas (almendras, nueces, pistachos, avellanas, castañas).

Frecuencia: Cantidad de veces a la semana que consume aceites.

Cantidad: Por ingesta cuanto consume de aceites.

Recomendación diaria: 3 cucharadas soperas de aceite

Grasas animales

Tipo: Definir si consume manteca, crema, grasa bovina refinada, margarina.

Frecuencia: Cantidad de veces a la semana que consume grasas.

Cantidad: Por ingesta cuanto consume de grasas.

Recomendación: 1 cucharadita de manteca o margarina.

Equivale a: 4 porciones.

Azúcar y dulces:

Tipo: Definir si consume azúcar, dulces, miel, golosinas, amasados de pastelería, galletitas dulces, bebidas azucaradas.

Frecuencia: Cantidad de veces a la semana que consume azúcar y dulces.

Cantidad: Por ingesta cuanto consumo de azúcar y dulces.

Recomendación diaria: 7 cucharaditas de azúcar mas 3 cucharaditas de mermelada o dulce o 1 feta fina de dulce compacto. 2 veces por semana se puede reemplazar el azúcar y los dulces por 1 alfajor chico o 1 porción de postre o helado.

Equivale a: 2 porciones.

Agua:

Tipo: Definir si consume agua potable.

Frecuencia: Cantidad de veces a la semana que consume agua potable.

Cantidad: Por ingesta cuanto consume de agua potable.

Recomendación diaria: 2 a 3 litros de agua potable.

Equivale a: 2 litros.

5. Cantidad de veces por semana que consumen comidas rápidas.

Tipo: Consumo de comidas rápidas, (pizza, hamburguesas, panchos, huevo frito) snacks (papas fritas, palitos salados, nachos, maní salado,) y azúcares refinados (dulces, chocolate, helados, galletitas dulces, alfajores)

Frecuencia: Cantidad de veces a la semana que consume que consume comidas rápidas, snacks y azúcares refinados.

Cantidad: Por ingesta cuanto consume.

Recomendación: No más de 1 vez por semana

Tratamiento estadístico propuesto

Se realizó una matriz de datos en Excel, año 2007 (tripartita). Se calculó la frecuencia absoluta y relativa de los datos obtenidos. Así mismo se construyeron tablas y se calcularon promedios, valores máximos y mínimos.

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

Se realizará una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos, basada en las guías alimentarias; la misma se desarrollará en la universidad fuera del horario de clase.

Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos

La encuesta se realizará de forma anónima para poder asegurar la confidencialidad de los entrevistados, a través de la declaración de Helsinki que será entregada.

Resultados

Se realizan encuestas a 48 alumnos de segundo y tercer año de la carrera de nutrición durante periodos interclases, los resultados arrojaron los siguientes datos:

De la totalidad de alumnos 43 corresponden al sexo femenino (89,58%) y 5 al sexo masculino (10,42%). Cuadro N°1 (ver tabla 1 en anexos).

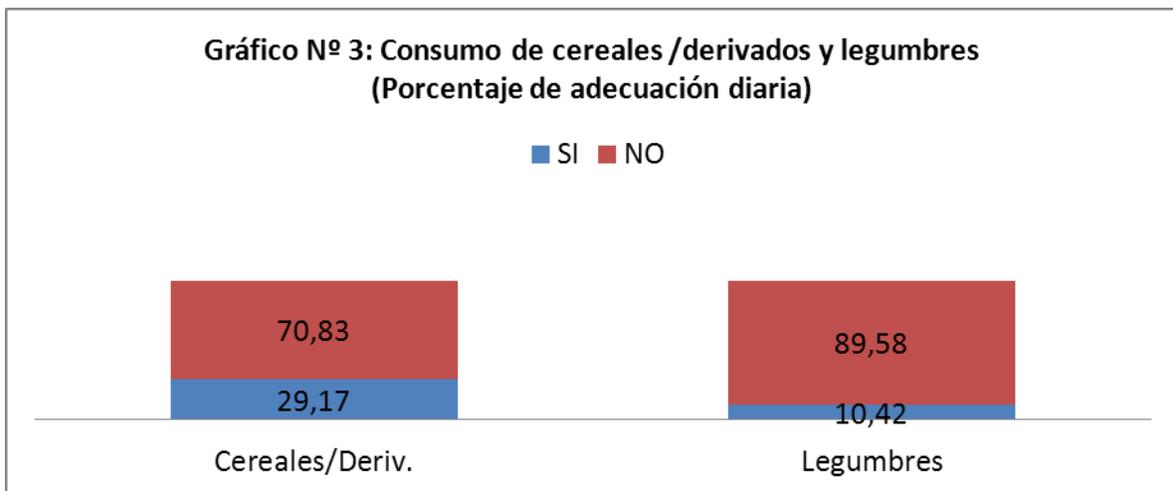


En el gráfico N°2 (ver tabla 2 en anexos) se puede observar que casi la totalidad de los alumnos encuestados (91,67%) desayuna diariamente, la gran mayoría realiza cuatro comidas principales (77,08%), pero solo un 18,75% de los alumnos cumple con la recomendación de las cuatro comidas principales y dos colaciones.

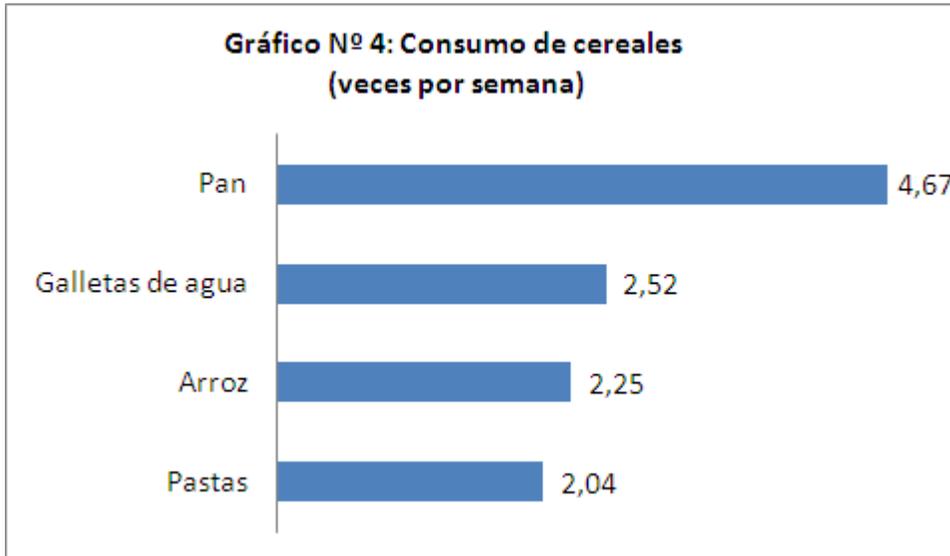


Respecto al consumo de cereales y derivados el promedio de consumo en porciones fue de 2,64 porciones por día, en el gráfico N° 3 (ver tabla 3 en anexos) se puede apreciar que menos del 30% de los alumnos cumple con la adecuación diaria.

Respecto al consumo de legumbres el promedio de consumo en porciones fue de 0,43 y en relación a la adecuación diaria fue de 10,42%.

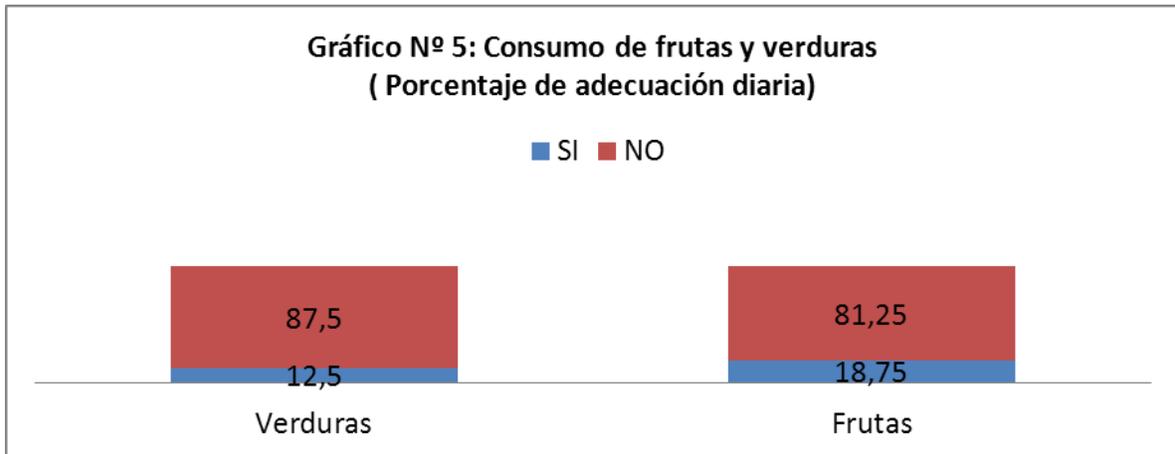


En el gráfico N°4 (ver tabla 4 en anexos) se puede apreciar el consumo semanal de los diferentes tipos de cereales, donde el consumo de pan fue de 4,6 veces a la semana, galletitas de agua 2,52, Arroz 2,25 y pastas 2,04.



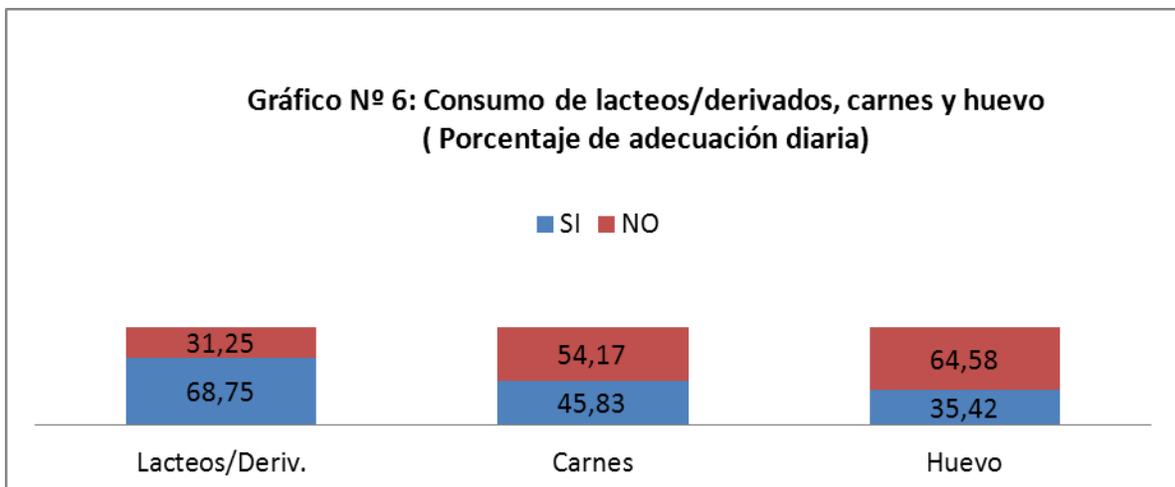
A su vez, en el gráfico N° 5 (ver tabla 3 en anexos) el porcentaje de adecuación diario de frutas y verduras es relativamente similar entre sí, con un 18,75% y 12,5% respectivamente. Respecto al consumo de frutas y verduras el promedio de consumo en porciones por día fue de 1,23 para las frutas y 1,22 para las verduras.

Y a su vez el cumplimiento del consumo de las cinco porciones diarias conjuntamente es solo del 4,1%.

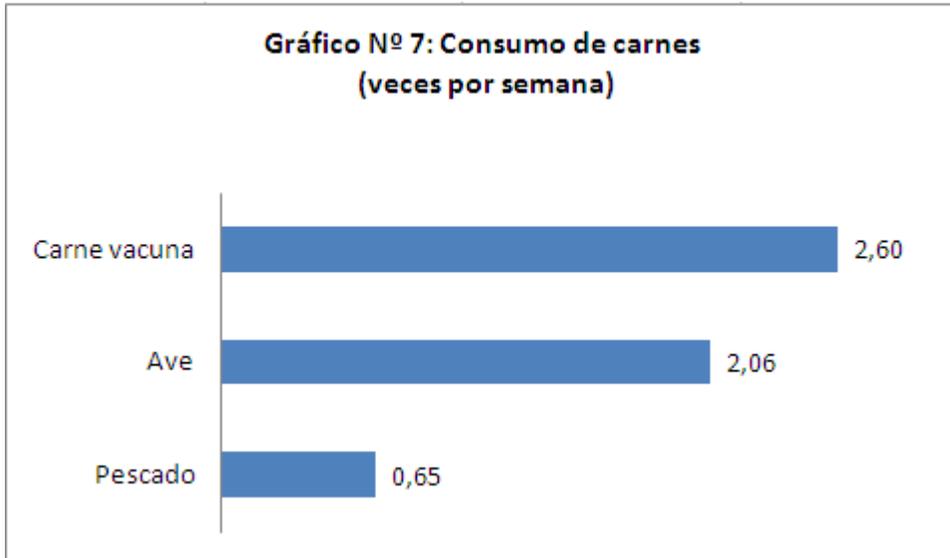


Por otro lado, en el gráfico N° 6 (ver tabla 3 en anexos) es notable que los lácteos y derivados presentan el mayor consumo de todos los grupos de alimentos con un 68,75%; menos de la mitad 45,83% se adecua al consumo de carnes recomendado por día, y un 35,42% alcanza la adecuación en el consumo de huevo.

Respecto al promedio de consumo en porciones por día fue de 2,68 para Lácteos/Deriv., 1,05 para las Carnes y 0,50 para el Huevo.

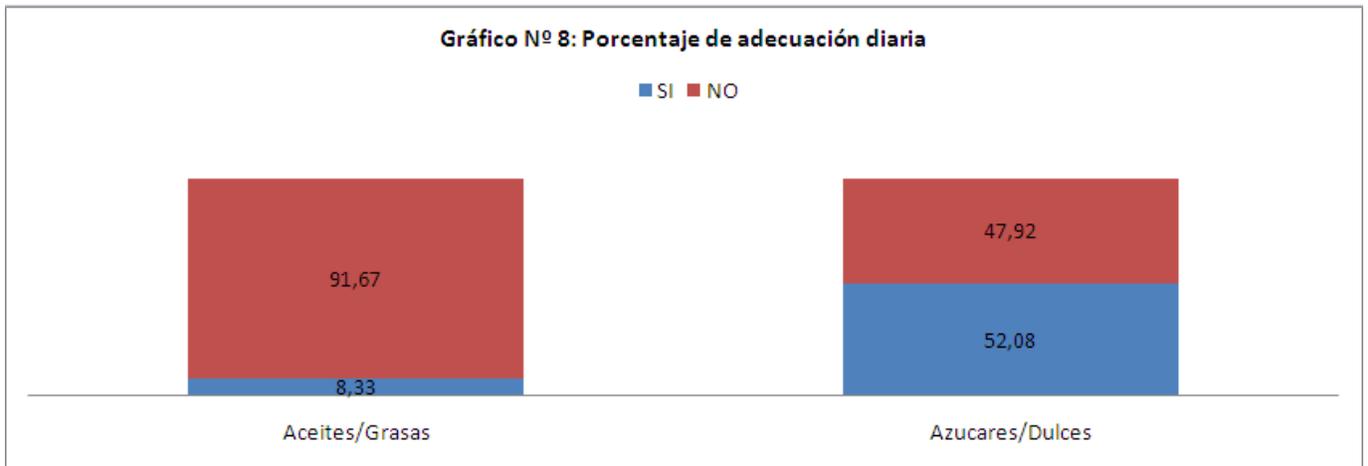


Respecto al consumo de carnes se puede observar en el gráfico N°7 (ver tabla 5 en anexos) que el consumo semanal de carne vacuna fue el mayor con 2,6 veces por semana, luego el de ave con 2,06 y pescados 0,64.

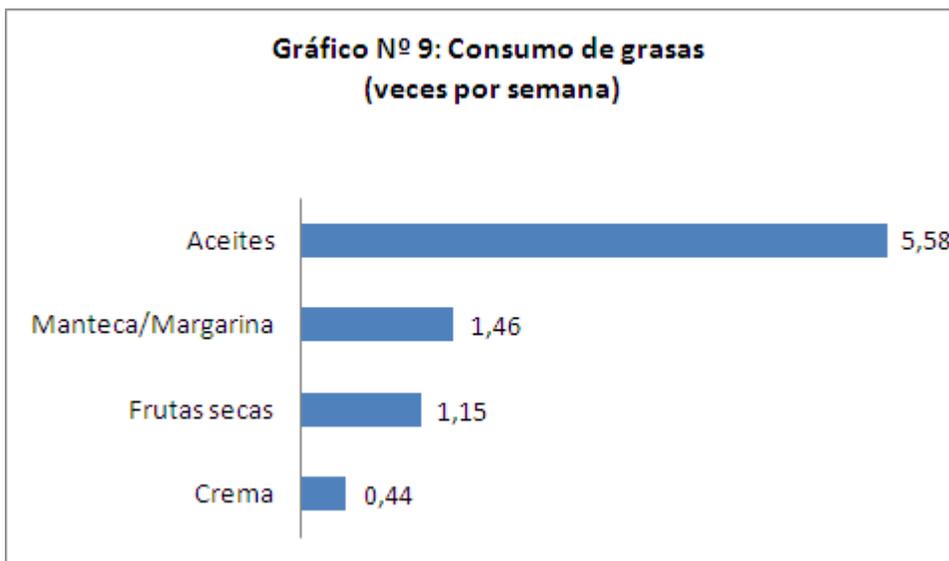


En el gráfico N° 8 (ver tabla 3 en anexos) hay un menor consumo de aceites y grasas con porcentaje de adecuación diario de 8,33%, mientras que el 52,08% se adecua al consumo de azúcares y dulces.

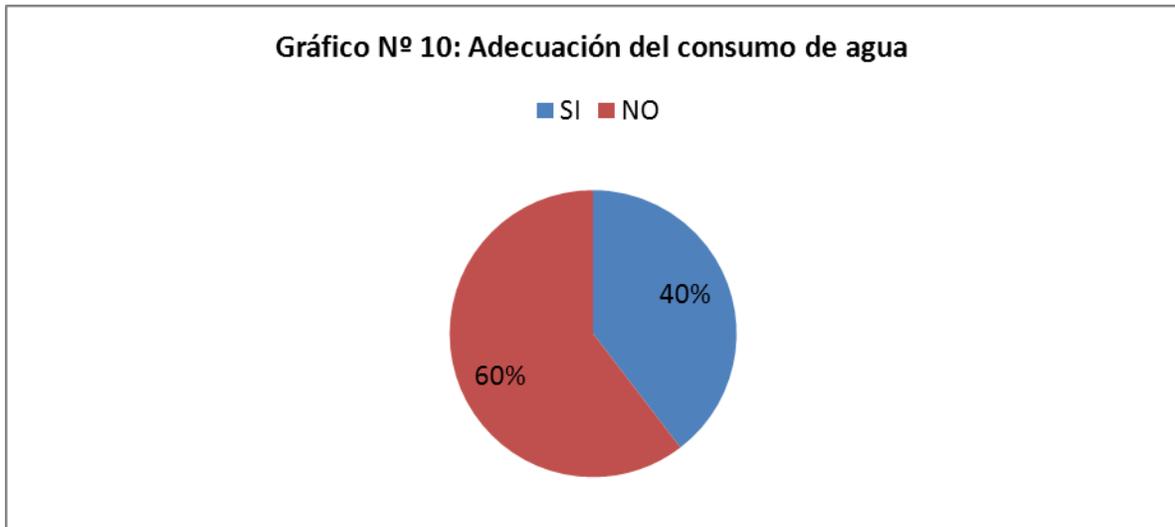
En relación al promedio de consumo en porciones por día fue de 1,99 para las grasas y 1,98 para los Azúcares/Dulces.



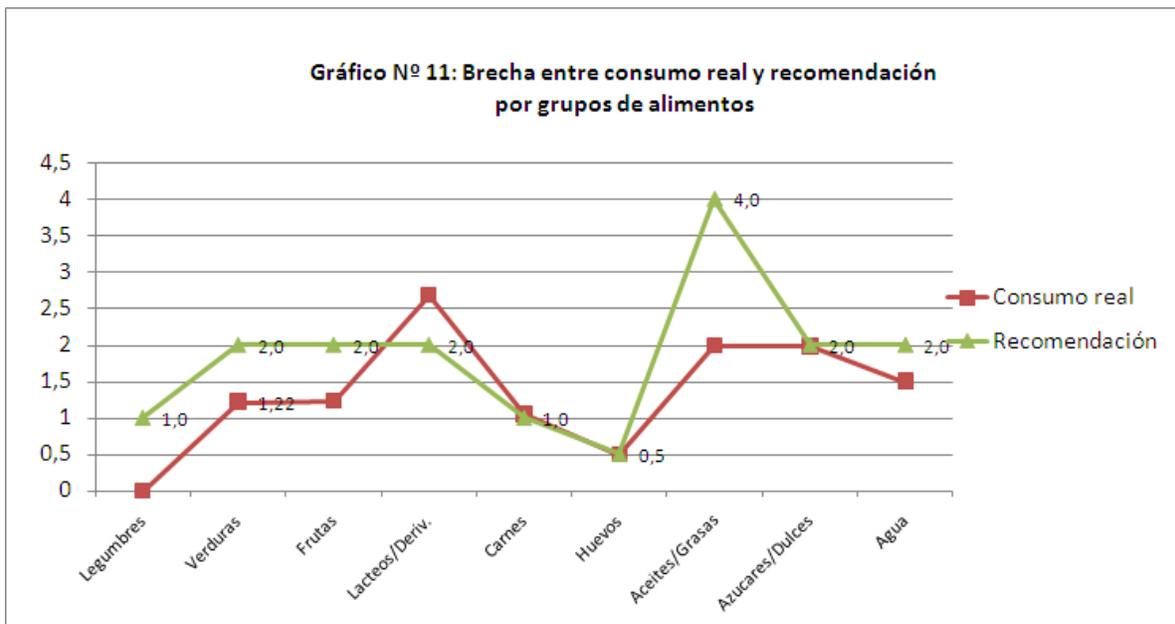
Acerca del consumo semanal de los diferentes tipos de grasas se puede apreciar en el gráfico N°9 (ver tabla 6 en anexos) que el consumo semanal fue: aceites 5,58 veces por semana, manteca/margarina 1,45, frutas secas 1,14 y crema 0,43.



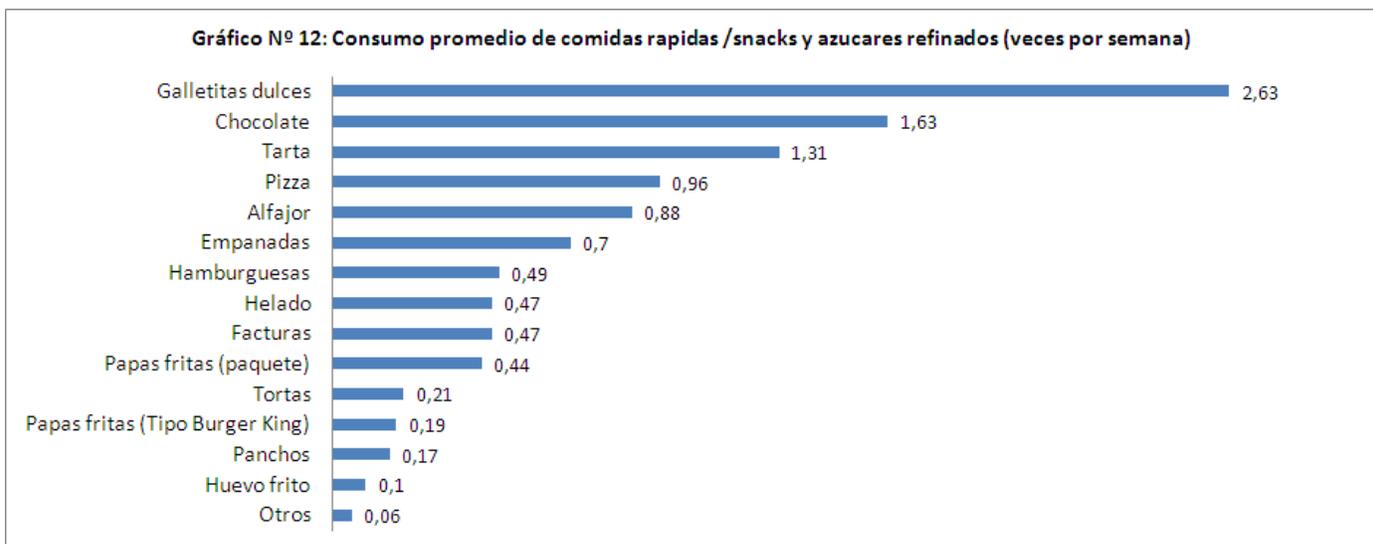
Finalmente se observa en el gráfico N° 10 (ver tabla 3 en anexos) que el 39,58% de los alumnos cumplió con el adecuado consumo de agua.



En el gráfico N° 11 (ver tabla 7 en anexos) se sintetiza el consumo diario en porciones de los diferentes grupos de alimentos en comparación con la recomendación. Se observa que los que menos se adecuan a la misma fueron las grasas y aceites y los que más se adecuan son el grupo de las carnes y el grupo de azúcares y dulces.

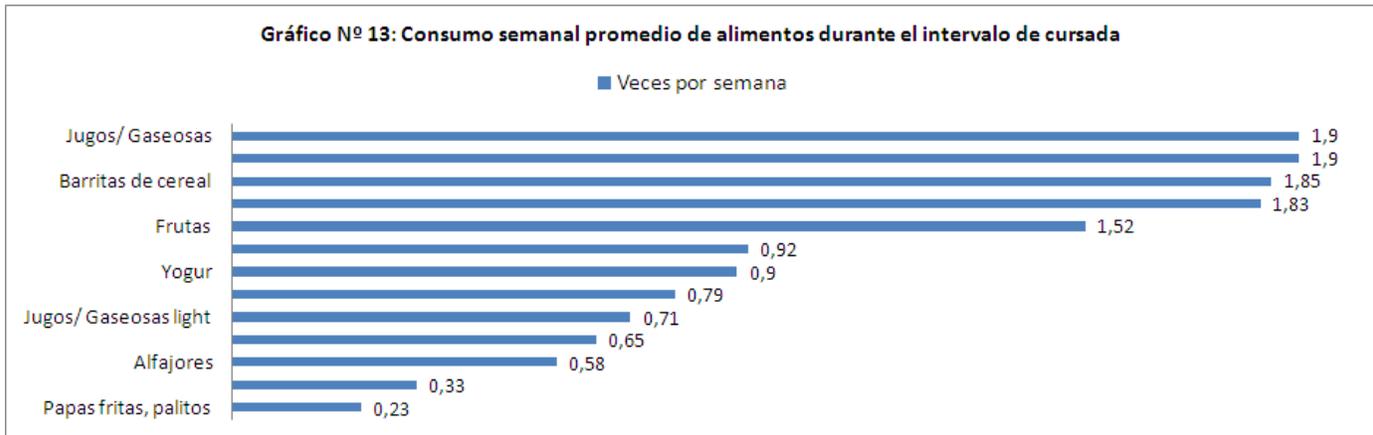


En el gráfico N° 12 (ver tabla 8 en anexos) se puede apreciar que los alimentos más consumidos fueron en primer lugar las galletitas dulces con un promedio de 2,63 veces por semana, le sigue el chocolate (1,63), y las tartas (1,31). En segundo lugar la pizza (0,96), los alfajores (0,88), las empanadas (0,70), las hamburguesas (0,49), y el helado junto con las facturas con un (0,47). En tercer lugar se encuentran las papas fritas (paquete) (0,44), las tortas (0,21), las papas fritas (tipo Burger King) (0,19), los panchos (0,17) y el huevo frito (0,10).



Por otro lado, en el gráfico N° 13 (ver tabla 9 en anexos) se observa que los alimentos más consumidos durante el intervalo de cursada fueron los jugos/ gaseosas (light) y las galletitas dulces con un promedio de 1,9 veces a la semana, luego las barritas de cereal con un 1,85, el café con 1,83, y las frutas con (1,82).

Los alimentos que menos se consumieron fueron los alfajores con (0,58) veces por semana, y las papas fritas/ palitos con 0,23.



Discusión

Los hábitos alimentarios constituyen uno de los mayores obstáculos en el establecimiento de planes alimentarios óptimos en la mayoría de las personas. Los hábitos, adecuados, inadecuados o indiferentes, son adquiridos y se fijan por la repetición.¹⁰

Una alimentación correcta se define por ser: suficiente, completa, armónica y adecuada.⁶

En el presente estudio no se encontraron grandes diferencias en el número de comidas diarias, las cuales son necesarias para cumplir una correcta alimentación, el 91,67% efectuaba la ingesta del desayuno y aproximadamente un 77% ingería las cuatro comidas principales, y el 20% de los estudiantes realizaban las cuatro comidas principales más las dos colaciones diarias.

No se encontraron datos para comparar los valores de todas las comidas, excepto del desayuno. En un estudio realizado en estudiantes universitarios se observó un

valor similar al obtenido en el presente trabajo, el 95% tenían el hábito de desayunar 5 a 7 veces por semana, y respecto a los encuestados que no desayunaban, se observó que todos consumían una colación a media mañana.³⁴

En relación a los grupos de alimentos no se encontraron trabajos realizados para comparar excepto el de frutas y verduras. No obstante cabe destacar que se observó elevada inadecuación en los grupos de cereales (70,83%), legumbres (89,58%), aceites y grasas (91,67%), carnes (54,17%), huevos (64,58%). El grupo que presentó menor inadecuación fue el de lácteos (31,25%).

En relación a las porciones diarias de frutas y verduras consumidas se observó una tendencia similar a la ENFR³³. En esta el consumo promedio fue de 1 porción de frutas y 0,98 de verduras por día y en el presente trabajo fue de 1,23 y 1,22 porciones respectivamente, estos valores son notablemente bajos considerando que los encuestados son estudiantes de nutrición. Esto podría deberse a que los hábitos culturales prevalecen sobre los nuevos conocimientos al menos en estos años de cursada.

En referencia al consumo diario, es bajo el porcentaje de encuestados que consume la recomendación de 3 porciones de verduras y 2 de frutas. Siendo de 12,5% y 18,75% respectivamente.

El cumplimiento del consumo de las cinco porciones diarias conjuntamente es solo del 4,1%, resultado similar al obtenido en la ENFR donde apenas el 4,8% de la población consumía la cantidad recomendada de 5 porciones o más por día de frutas y verduras.³³

Los valores encontrados serían de interés para una evaluación más profunda, principalmente la gran inadecuación en el consumo de cereales y grasas. Estos grupos al poseer alta densidad energética podrían estar siendo limitados debido al actual patrón cultural de delgadez.

Respecto al consumo de agua pura se observó que el mismo fue relativamente bajo, solo el 39, 58% cumple con la adecuación de los 2 litros diarios⁹. Esto podría deberse a que en este trabajo no fue contemplado cuantitativamente la ingesta de otras bebidas tales como infusiones, gaseosas, jugos artificiales etc.

Si bien no se encontraron datos sobre el consumo de agua pura en Argentina, puede afirmarse que los resultados obtenidos siguen la tendencia encontrada por el Cesni. Donde se observó que menos de una tercera parte de la población adulta consume los líquidos recomendados. Dicha ingesta está compuesta por 21% de agua, 29% de bebidas con sabor sin calorías y 50% de bebidas azucaradas.³⁵

Por último, en cuanto a las limitaciones de este trabajo, la más notable fue el lograr estandarizar las porciones diarias recomendadas de los diferentes grupos de alimentos, ya que no se encontró bibliografía actualizada que lo explique con claridad.

Otra limitación fue en la elaboración de un cuestionario de frecuencia de consumo que incluya todos los grupos de alimentos propuestos en las guías alimentarias para la población argentina⁹ estandarizados por porciones. Entre ellas fue dificultoso estandarizar la recomendación en el consumo de lácteos y derivados, ya que según las guías alimentarias, es de 2 porciones al día y 3 porciones para

embarazadas y niños, la cual no cumpliría con la recomendación actual de calcio (1000mg).⁹

Por otro lado, no se pudo cuantificar el consumo en porciones de snacks y azúcares refinados el cual se midió solo en veces por semana.

Conclusión

En este estudio en el cual se evaluaron los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de nutrición, se pudo observar que la cantidad en el consumo de alimentos, en general se aleja de las recomendaciones citadas en las Guía Alimentarias para la Población Argentina ⁹. Pese a ser estudiantes de nutrición manifiestan poca aplicación de los conocimientos, lo cual podría ocasionar alteraciones en el estado nutricional. ¹⁴

Esta serie de factores indicarían la presencia de “inadecuados hábitos alimentarios”, transformándose en una conducta de riesgo para la salud. ¹⁴

Es importante destacar que este estudio de frecuencia de consumo, (como todo estudio de este tipo) no determina si la cantidad consumida por los alumnos fue suficiente para cubrir las recomendaciones nutricionales, pero permite dar una visión general del perfil alimentario.

Concluyendo, no se puede pasar por alto un hecho que agrava aún más la situación y es que se habla de una población de futuros profesionales y educadores para la salud. Es de suma importancia concientizarlos sobre su actual situación y brindarles bases, no sólo para corregir inadecuados hábitos

personales, disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades a largo plazo, sino también para que puedan aplicarlas en su futura profesión como promotores de una alimentación saludable.

Referencias bibliográficas

- ¹ Montero A., Úbeda N., García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*. [Seriada en línea] 2006; 21 (4).
Disponible en: URL: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112006000700004&script=sci_arttext
Consultado Marzo 22, 2013
- ² Nagore Cázares G., Zetina D., Reveles Cordero J. F., et al. Encuesta Nacional de Salud Nutricional. *Rev. Veracruz* [Seriada en línea] 2006; 1 (1): 61-75. Disponible en: URL: <http://www.insp.mx/ensanut/sur/Veracruz.pdf>
Consultado Febrero 15, 2013.
- ³ Gómez Domínguez J. I., Salazar Hernández N. Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud. *Minatitlán*, Noviembre de 2010.
Disponible en: URL: <http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/30073/1/GomezDominguezJlySalazarHdzNayeli.pdf>
Consultado: Junio 14, 2013.
- ⁴ Moreiras O, Carabajal A. Determinantes socioculturales del comportamiento alimentario de los adolescentes. *Anales Españoles de Pediatría*. 1992; 36(49): 102-105.
Disponible en: URL: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372011000400003&script=sci_arttext
Consultado: Septiembre 16, 2013.
- ⁵ Montero Bravo A., Ubeda M., García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr. Hosp.* [Seriada en línea]. 2006; 21 (4): 466-473. Disponible en: URL: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112006000700004&lng=es&nrm=iso
Consultado Marzo 22, 2013.
- ⁶ Longo E., Navarro E. *Técnica Dietoterápica*. Capítulo 2. 2da ed. Buenos Aires: El Ateneo; 2002.
- ⁷ López L. B., Suárez M. M. *Fundamentos de Nutrición Normal*. Capítulo 2. 1era ed. Buenos Aires: El Ateneo; 2002.
- ⁸ NAS - Academia Nacional de Ciencias de EEUU, *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)* Size: 1357 pages, 6x9 Publication Year:2005 Disponible en: www.nap.edu
Consultado: Septiembre 16, 2013.
- ⁹ Lema S., Longo E. N., Lopresti A. *Guías alimentarias para la población Argentina*. 2da ed. Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas; 2009.
- ¹⁰ De Girolami D. H. *Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal*. Editorial El Ateneo. Buenos Aires. 2003.

- ¹¹ Waterhouse D.. Why Women Have a Harder Time Losing Weight Than Men. MEGA Magazine Articles. 1994. Disponible en: <http://www.tinajuanfitness.info/articles/051005.htm>. Consultado: Diciembre 04, 2012.
- ¹² Durán A. S., Castillo A. M., Vio del R F.. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del Campus Antumapu. Rev. chil. nutr. [Periódico na Internet]. 2009 Set [citado 2011 Maio 06]; 36(3): 200-209. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000300002&lng=pt.doi: 10.4067/S0717-75182009000300002. Consultado: Marzo 10, 2013.
- ¹³ Grimaldo Muchotrigo M. P. Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud, Psicología y Salud. [Seriada en línea] 2012; 22 (1): 75-87. Disponible en: URL: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-22-1/22-1/Mirian%20Pilar%20Grimaldo%20Muchotrigo.pdf> Consultado Febrero 05, 2013.
- ¹⁴ Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. OMS. Serie de Informes Técnicos 916. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO Organización Mundial de la Salud. Ginebra. Capítulo 4 Contexto de la dieta, la nutrición y las enfermedades crónicas. 2003. Disponible en: http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf. Consultado: Abril 02, 2013.
- ¹⁵ Azcona Carabajal, A. Fontanillo J. A. Desayuno saludable. Programa de Alimentación y Nutrición de la Consejería de Sanidad. Instituto de Salud Pública. Madrid. Capítulo II Un hábito saludable a recuperar, Capítulo V ¿Qué papel tiene el desayuno en el conjunto de las comidas del día?, Papel en la prevención de la obesidad, Capítulo VI El sobre-desayuno o el segundo desayuno, Capítulo IX Conclusiones. 2003. Disponible en: http://www.nutrinfo.com/libros_nutricion_e-books.php. Consultado: Marzo 05, 2013.
- ¹⁶ Waterhouse D.. Why Women Have a Harder Time Losing Weight Than Men. MEGA Magazine Articles. 1994. Disponible en: <http://www.tinajuanfitness.info/articles/051005.htm>. Consultado: Diciembre 04, 2012.
- ¹⁷ Torresani M. E., Somoza M. I. Lineamientos para el cuidado nutricional. Capítulo 3. 3era ed. Buenos Aires: Eudeba; 2011
- ¹⁸ Cuadrado C., Serra L. Añadir una comida a media mañana y otra a media tarde permite tener energía durante toda la jornada para hacer frente a la actividad diaria. Entrevista Fundación Eroski. 2009. Disponible en: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/adulto_y_vejez/2006/06/08/152692.php. Última visita: Consultado: Marzo 06, 2013.
- ¹⁹ Jáuregui- Lobera I, Bolanos Rios P. What motivates the consumer`s food choice? Nutrición hospitalaria: órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral. 2011; 26(6): 1313-21. Epub 2012/03/14. Disponible en: URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22411377> Consultado Marzo 11, 2013.

- ²⁰ Troncoso Pantoja C. Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria. Rev. Chilena Costarr Salud Pública [Seriada en línea] 2011; 20 (2): 83-89. Disponible en: URL: <http://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v20n2/art3v20n2.pdf>
Consultado Diciembre 20, 2012.
- ²¹ López L. B., Suárez M. M. Fundamentos de Nutrición Normal. Capítulo 2. 1era ed. Buenos Aires: El Ateneo; 2002.
- ²² Doepking C. M., Zuñiga C., Troncoso C. P. Estudio cualitativo sobre la percepción de estudiantes universitarios sobre horario de almuerzo. Rev. Biomédica Revisada por pares Medwave [Seriada en línea] 2013; 13(2). Disponible en: URL: <http://www.mednet.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5638>. Consultado Marzo 01, 2013.
- ²³ Hoyos Cillero, I.; Díaz Ereño, E.; Irazusta Astiazaran, J.; Gil Goikouria, J.; Gil Orozko, S. Alimentación de estudiantes universitarios*(Nutrition of university students). BIBLID [1577-8533 (2007), 8; 7-18]
Disponible en: <http://edpcollege.info/ebooks-pdf/08007018.pdf>
Consultado: Mayo 15, 2013.
- ²⁴ M.^a T. Ledo-Varela, D. A. de Luis Román, M. González-Sagrado, O. Izaola Jauregui, R. Conde V. y R. Aller de la Fuente. Características nutricionales y estilo de vida en universitarios, Nutrición Hospitalaria. 2011; 26(4):814-818 ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ S.V.R. 318
Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n4/22_original_17.pdf
Consultado: Mayo 15, 2013.
- ²⁵ Linetzky B. ENNyS. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Documento de resultados. Ministerio de Salud de la Nación [Seriada en línea] 2007. Disponible en: URL: <http://www.msal.gov.ar/tabaco/images/stories/info-equipos-de-salud/pdf/encuesta-mundial-salud-escolar.pdf>
Consultado: Septiembre 16, 2013.
- ²⁶ Brunner E., Rees K., Ward K., Burke M., Thorogood M. Dietary advice for reducing cardiovascular risk. Rev. Cochrane Heart Group [Seriada en línea] 2007. Disponible en: URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17943768>
Consultado Marzo 08, 2013.
- ²⁷ Bibbins D., et al. Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease. Rev. the New England journal of medicine [Seriada en línea] 2010; 1 (1): 590-599. Disponible en: URL: <http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa0907355>
Consultado Marzo 28, 2013.
- ²⁸ Doval H., Tajer C., Ferrante D., Et al. Prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares. Rev. Cubana Finlay [Seriada en línea] 2005; 1 (1): 1-7. Disponible en: URL: <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/22>
Consultado Marzo 28, 2013.
- ²⁹ Becerra Bulla F., Pinzón Villate G., Vargas Zárate M. Estado Nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de Medicina. Rev. Facultad de Medicina de Bogota [Seriada en línea] 2010 - 2011; 60 (1). Disponible en: URL: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v60s1/v60s1a02.pdf>
Consultado: Septiembre 16, 2013.

³⁰ Cervera Burriel F., Serrano Urrea R., García C. V., Milla Tabarra M., García Meseguer M. J. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr Hosp. 2013; 28 (2): 438-446.

Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6303.pdf>

Consultado Diciembre 14, 2012.

³¹ Rodríguez F. R., Ximen Palma L., Romo A. B., Escobar D. B., Aragón B. G., et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. Nutr Hosp. 2013; 28 (2): 447-455.

Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6230.pdf>

Consultado Diciembre 23, 2012.

³² Longo E., Navarro E. Técnica Dietoterápica. Capítulo 21. 2da ed. Buenos Aires: El Ateneo; 2002.

³³ Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles; Primera Edición; Buenos Aires, Ministerio de Salud de la Nación, 2011

Disponible: http://www.msal.gov.ar/fesp/descargas_home/seg_encuesta_nac_factores_riesgo_2011.pdf

Consultado: Agosto 01, 2013

³⁴ Karlen G, Másino MV, Fortino MA, Martinelli M; Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal; Diaeta vol.29 no.137 Ciudad Autónoma de Buenos Aires dic. 2011

Disponible: <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v29n137/v29n137a03.pdf>

Consultado: Septiembre 26, 2013

³⁵ E. Carmuega Director Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil, Situación de la Argentina en el contexto Latino Americano, Perfil de Ingesta de Líquidos, Cesni, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, República Argentina, Nov 2010.

Disponible: <http://www.cesni.org.ar>

Consultado: Octubre 12, 2013

AnexosAnexo de tablas

Cuadro N° 1		
Distribución por sexo		
	F.A.	%
Hombre	5	10,42
Mujer	43	89,58

Cuadro N° 2		
Distribución por comidas		
	F. A.	
Tipo de comida	SI	NO
Desayuno	44	4
4 comidas principales	37	11
4 comidas principales y 2 colaciones	9	39

Cuadro N° 2		
Distribución por comidas		
	%	
Tipo de comida	SI	NO
Desayuno	91,67	8,33
4 comidas principales	77,08	22,92
4 comidas principales y 2 colaciones	18,75	81,25

Cuadro N° 3		
Adecuación		
Grupo de alimento	SI	NO
Cereales/Derivados	14	34
Legumbres	5	43
Verduras	6	42
Frutas	9	39
Lácteos/Derivados	33	15
Carnes	22	26
Huevo	17	31
Aceites/Grasas	4	44
Azúcares/Dulces	25	23
Agua	19	29

Cuadro N° 3		
Adecuación		
Grupo de alimento	% SI	% NO
Cereales/Derivados	29,17	70,83
Legumbres	10,42	89,58
Verduras	12,5	87,5
Frutas	18,75	81,25
Lácteos/Derivados	68,75	31,25
Carnes	45,83	54,17
Huevo	35,42	64,58
Aceites/Grasas	8,33	91,67

Azúcares/Dulces	52,08	47,92
Agua	39,58	60,42

Cuadro N° 4			
Consumo de cereales (Veces por semana)			
Pastas	Arroz	Galletas de agua	Pan
2,04	2,25	2,52	4,66

Cuadro N° 5		
Consumo de carnes (Veces por semana)		
Pescado	Ave	Carne vacuna
0,64	2,06	2,60

Cuadro N° 6			
Consumo de grasas (Veces por semana)			
Crema	Frutas secas	Manteca/Margarina	Aceites
0,43	1,14	1,45	5,58

Cuadro Nº 7		
Brecha entre consumo real y recomendación por grupos de alimentos		
Grupo de alimento	Consumo real	Recomendación
Cereales/Derivados	2,64	4
Legumbres	0.43	1
Verduras	1,22	2
Frutas	1,23	2
Lácteos/Derivados	2,68	2
Carnes	1,05	1
Huevo	0,5	0,5
Aceites/Grasas	1,99	4
Azúcares/Dulces	1,98	2
Agua	1,5	2

Cuadro Nº 8	
Consumo promedio de comida rápida /snacks y azúcares refinados (Veces por semana)	
Galletitas dulces	2,63
Chocolate	1,63
Tarta	1,31
Pizza	0,96
Alfajor	0,88
Empanadas	0,7
Hamburguesas	0,49
Helado	0,47

Facturas	0,47
Papas fritas (paquete)	0,44
Tortas	0,21
Papas fritas (tipo Burger King)	0,19
Panchos	0,17
Huevo frito	0,1
Otros	0,06

Cuadro N° 9	
Consumo semanal promedio de alimentos durante el intervalo de cursada	
Café	1,83
Jugos/ Gaseosas (light)	1,90
Jugos/ Gaseosas	0,71
Yogures	0,90
Frutas	1,52
Alfajores	0,58
Galletitas dulces	1,90
Galletitas saladas	0,92
Chocolate	0,79
Barritas de cereal	1,85
Sandwiches	0,65
Papas fritas, palitos	0,23
Otros	0,33

Cuadro N° 10			
Grupo de alimento	Consumo promedio/día	MIN.	MAX.
Cereales/Derivados	2,87	0,28	7,99
Legumbres	0.43	0	2,7
Verduras	1,22	0	2,71
Frutas	1,23	0	5,5
Lácteos/Derivados	2,68	0,56	5,27
Carnes	1,05	0	3,13
Huevo	0,50	0	3,28
Aceites/Grasas	1,99	0,14	6
Azúcares/Dulces	1,98	0	5,57
Agua	1,50	0	3,5

ENCUESTA ALIMENTARIA N°

Datos personales

Sexo:

Edad:

Hábitos alimentarios

Indique cuales de las siguientes comidas realiza frecuentemente:

Desayuno	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Almuerzo	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Merienda	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Cena	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Colación media mañana	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Colación media tarde	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

Frecuencia de consumo de alimentos:

Indique con una X si consume el alimento listado, luego escriba el N° que indica cuantas veces por semana lo hace, por último que cantidad de porciones consume cada vez que lo hace (vea el tamaño de porciones de referencia).

Ejemplo: Si consume 2 mignones todos los días, marcara la cruz en pan, luego en veces por semana escribirá el N° 7, por último en cantidad por vez pondrá 2 porciones.

TENE EN CUENTA LA COLUMNA DE EQUIVALENCIA DE 1 PORCION, PARA PODER CONTESTAR ASI, CUANTAS PORCIONES CONSUMIS POR DIA.

Grupo	Alimento	Veces por semana	¿Cantidad de porciones que consume por día? (1/2 – 1 - 1 ½ - 2 o más porciones)	<u>“1 PORCION”</u> equivale a:
Cereales	Arroz blanco cocido			½ plato tipo playo de arroz
	Arroz integral cocido			
	Otro: ¿Cuáles son?			
Derivados de los cereales	Pastas			½ plato playo de pastas, o 1 pancito chico, o 4 tostadas de pan francés, o 2 rebanadas de pan lactal, o 4 galletas de agua, o ½ taza de copos de cereales
	Pan			
	Galletas de agua			
	Otro: ¿Cuáles son?			

Legumbres cocidas	Arvejas			1 cucharada sopera de legumbres
	Lentejas			
	Porotos			
	Otro: ¿Cuáles son?			
Verduras	Verduras crudas: de diferentes colores (lechuga, zanahoria, ají, tomate, repollo, choclo)			1 plato tipo playo de verduras crudas, o ½ plato de verduras cocidas
	Verduras cocidas: de diferentes colores (chaucha, remolacha, zapallo, zapallito, papa, batata)			
	Otro: ¿Cuáles son?			
Frutas	Mandarina, naranja, pomelo, kiwi, frutilla, banana, manzana, pera.			1 unidad mediana (150g)
	Otro: ¿Cuáles son?			
Lácteos y derivados	Leche fluida			1 taza de leche fluida, o 2 cucharadas soperas de leche en polvo, o 1 pote de yogurt, o 1 porción chica de queso fresco, o
	Leche en polvo			
	Yogur			
	Queso fresco			
	Queso de máquina			

	Queso untable			3 fetas de queso de máquina, o
	Queso de rallar			3 cucharas de queso de rallar, o
	Otro: ¿Cuáles son?			6 cucharadas soperas de queso untable
Carnes	Vacuna			1 churrasco mediano, o
	Ave			½ plato de carne picada, o
	Pescado			2 hamburguesas caseras chicas, o
	Vísceras (hígado, riñón, mondongo)			¼ de pollo sin piel, o
	Fiambres			1 milanesa grande, o
	Otro: ¿Cuáles son?			2 rodajas gruesas de carne magra, o 1 filet de pescado, o 1 lata chica de atún, o 3 fetas de fiambre
Huevo	Entero			1 unidad
	Clara			
	Yema			
Aceites y grasas	Mezcla			1 cucharada sopera de aceite, o
	Maíz			1 cucharada tipo postre de manteca o margarina
	Oliva			
	Otro: ¿cuáles son?			1 puñadito de frutas secas picadas (nueces, almendras, avellanas, maníes sin sal ni azúcar), o de semillas de sésamo, girasol, amapola, o 1 cucharada sopera de crema
	Frutas secas: nueces, almendras, avellanas, maníes sin sal ni azúcar)			
Semillas de sésamo, girasol, amapola.				

	Otro: ¿cuáles son?		
	Crema de leche		
	Manteca		
	Margarina		
	Otro: ¿cuáles son?		
Azúcares y dulces	Azúcar		3 cucharadas tipo te de azúcar, o 2 cucharadas tipo postre de mermelada o dulce, o 2 cucharadas tipo postre de dulce de leche, o 1 porción chica de dulce compacto
	Mermeladas		
	Dulce de leche		
	Dulce de batata		
	Dulce de membrillo		
	Dulce compacto		
	Otro: ¿Cuáles son?		

	Alimento	Veces por semana
Comida rápida / Snacks y azúcares refinados	Pizza	
	Empanadas	
	Tarta	
	Hamburguesa	
	Panchos	
	Huevo frito	
	Papas fritas tipo Burger King	
	Papa fritas (paquete)	
	Alfajor	
	Galletitas dulces	
	Helado	
	Chocolate	
	Torta	
	Facturas	
Otro: ¿Cuáles son?		

¿Cuántos litros de agua potable consume por día? (no gaseosas, ni aguas saborizadas)

Durante los intervalos de cursada indique cuales alimentos consume:

Alimento	Veces por semana
Café	
Jugos / gaseosas (Light, sin azúcar agregada)	
Jugos / gaseosas (con azúcar agregada)	
Yogures	
Frutas	
Alfajores	
Galletitas dulces, bizcochos de grasa	
Galletitas saladas	
Chocolates	
Barritas de cereal	
Sándwiches	
Papás fritas, palitos salados, chizitos	
Otro: ¿Cuáles son?	

Instituto universitario en ciencias de la salud
Fundación H.A. Barceló
Facultad de medicina Carrera de Nutrición

Consentimiento Informado:

Esta es una encuesta realizada por las alumnas de la Fundación H. A. Barceló: Ayala Ayelén Maitén, Parada María Laura, con el objetivo de identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de segundo año de la carrera de Nutrición de la Facultad H. A. Barceló a partir del ingreso a la universidad.

Esta información puede servir como base para la formación de estrategias saludables destinadas a los estudiantes y promoción de la salud.

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar de manera voluntaria a responder una serie de preguntas sobre mis hábitos alimenticios.

Mi participación consiste en responder algunas preguntas sobre el tipo de alimentos, frecuencia y cantidad de los mismos. Se me informó que los datos que yo proporcione serán confidenciales, sin haber la posibilidad de identificación individual y también que puedo dejar de participar en esta investigación en el momento que lo desee.

Las estudiantes de la Licenciatura en Nutrición Ayala Ayelén Maitén, Parada María Laura me han explicado que son los responsables de la investigación y que la están realizando como parte de su trabajo final de investigación (tesina).

Firma de los investigadores _____

Firma del entrevistado _____

Buenos Aires, _____ del 2013



