

Leslie Nayelly Oto-López; Doménica Fernanda Gavilanes-Paredes; Carmen Salinas-Goodier

<http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2291>

Alimentación en estudiantes universitarios. Un estudio observacional

Feeding in university students. An observational study

Leslie Nayelly Oto-López

leslieol06@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-1882-9872>

Doménica Fernanda Gavilanes-Paredes

domenicagp66@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-6785-0964>

Carmen Salinas-Goodier

ua.carmensalinas@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-5601-9008>

Recibido: 15 de junio 2022

Revisado: 10 de agosto 2022

Aprobado: '15 de septiembre 2022

Publicado: 01 de octubre 2022

Leslie Nayelly Oto-López; Doménica Fernanda Gavilanes-Paredes; Carmen Salinas-Goodier

RESUMEN

Objetivo: Detectar el estilo de consumo al haber regresado a la presencialidad en los estudiantes de las diferentes universidades del Ecuador. **Método:** Descriptiva observacional. **Resultados:** el 47,56% (n=78) eligieron a los carbohidratos como su porción más grande, el 42,07% (n=69) eligieron proteínas y el 10,36% (n=17) eligieron vegetales. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$). **Conclusión:** Se establece una relación entre los factores por los cuales los estudiantes no pueden llevar a cabo una alimentación saludable. Se observó que los estudiantes universitarios presentan una mala alimentación por factores principales las cuales son por falta de tiempo y estrés dando como consecuencias colesterol alto y mala alimentación. Analizando que se debe tener un mayor énfasis en la alimentación de estudiantes universitarios, ya que si tienen una mejor alimentación podrán tener un mayor rendimiento académico.

Descriptores: Nutrición, Alimentación y Dieta; Estado Nutricional; Fenómenos Fisiológicos de la Nutrición. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: To detect the consumption style of students from different universities in Ecuador after returning to the classroom. **Method:** Descriptive observational study. **Results:** 47.56% (n=78) chose carbohydrates as their largest portion, 42.07% (n=69) chose proteins and 10.36% (n=17) chose vegetables. No statistically significant differences were found ($p > 0.05$). **Conclusion:** A relationship is established between the factors for which students are unable to eat a healthy diet. It was observed that university students have a poor diet due to main factors which are lack of time and stress, resulting in high cholesterol and poor nutrition. Analyzing that a greater emphasis should be placed on the nutrition of university students, since if they have a better diet they will be able to have a better academic performance.

Descriptors: Diet, Food, and Nutrition; Nutritional Status; Nutritional Physiological Phenomen. (Source: DeCS).

Leslie Nayelly Oto-López; Doménica Fernanda Gavilanes-Paredes; Carmen Salinas-Goodier

INTRODUCCIÓN

Estudios han demostrado que el desayuno fortalece el rendimiento académico y este ayuda a tener un estilo de vida saludable y positivo. Sin embargo, muchos de los estudiantes no le toman la debida importancia a la hora de presentar una alimentación sana y saludable siendo esta es una de las consecuencias por la que los estudiantes no llegan a rendir mental ni físicamente a sus labores universitarias. En general, tener una buena alimentación es muy importante, ya que protege de las enfermedades no transmitibles, a su vez, nos proporciona energía, todo esto es por los nutrientes que contiene ^{1 2 3 4 5 6 7}.

Se tiene por objetivo detectar el estilo de consumo al haber regresado a la presencialidad en los estudiantes de las diferentes universidades del Ecuador.

MÉTODO

Descriptiva observacional

Población de 346 universitarios del Ecuador. El cuestionario se distribuyó desde el 22 de junio de 2022 hasta el 30 de junio de 2022, lo cual para llegar a diferentes universitarios se repartió por diferentes redes sociales como WhatsApp, Facebook e Instagram. Los criterios de inclusión fueron: estudiantes universitarios del Ecuador.

RESULTADOS

Contestaron a la encuesta un 35% de bachilleres (n=121) y 65% de educación superior (n=225). La edad media de la muestra fue de 20,24 ± 3,2 años. Respecto al financiamiento de sus estudios, el 88% es por parte de sus padres o familiares (n=304), 3% tiene beca (n=10) y 9,25% financia sus propios estudios (n=32). Así mismo pudimos obtener que el 9,53% gastan menos de 75 dólares mensualmente (n=33), el 10% gastan 75 dólares (n=34), 38,43% gastan más de 100 dólares (n=133) y el 42,20% gastan más de 200 dólares (n=146). El 34,1% (n=118) tiene obligaciones económicas y el 65,9%

Leslie Nayelly Oto-López; Doménica Fernanda Gavilanes-Paredes; Carmen Salinas-Goodier

(n=228) no las tiene. El 69,10% residen dentro de su hogar familiar (n=239) y el 31% residen fuera de su hogar familiar (n=107).

La mayoría de los estudiantes salen con una hora de anticipación de sus casas para poder llegar a la universidad, siendo el 39,6% (n=137). El 76,6% (n=265) no presentó problemas de colesterol alto. El 50,3% (n=174) de los estudiantes consumen comida rápida. El 79,8% (n=276) comen verduras y frutas en su menú diario. La mayoría de los estudiantes comen entre 3 a 4 veces al día, siendo esto el 72,3% (n=250). El 41,61% se alimenta a las horas adecuadas (n=144) y el 58,40% no tiene un horario adecuado (n=202).

La mayoría tiene como bebida de preferencia los jugos naturales, representando el 59,8% (n=207) de los encuestados. El endulzante de preferencia es el azúcar, siendo el 76,3% (n=264). Referente a la cantidad de azúcar, la mayoría consume habitualmente dos cucharas de esta, dando como porcentaje al 53,2% (n=184). La medida de consumo de la sal de la mayoría es poca, lo que quiere decir media cuchara, representando al 51,7% (n=179) de los encuestados. El 37,3% (n=129) consume un litro de agua diario.

Con relación a la porción más grande al comer, la mayoría seleccionó los carbohidratos, lo cual representa al 53,8% (n=186) de los encuestados. A la mayoría de los estudiantes al visitar a su médico no se le dio ninguna recomendación, dando como porcentaje del 48% (n=166). La mayoría de los estudiantes consideran que las razones por las que no tienen una buena alimentación son la falta de tiempo, lo que representa el 84,4% (n=292) de los encuestados.

Se asoció la variable cantidad de comida rápida consumida con la alimentación con verduras, donde se observó que el 49,63% (n=137) de las personas que comen verduras eligió Comida rápida rara vez, el 1,81% (n=5) eligió siempre, el 47,46% (n=131) eligió usualmente y el 1,09% (n=3) eligió nunca. Respecto a los que no comen verduras el 25,71% (n=18) eligió rara vez, el 11,42% (n=8) eligió siempre, el 61,42% (n=43) eligió usualmente y el 1,42% (n=1) eligió nunca. Se encontró una diferencia estadísticamente

Leslie Nayelly Oto-López; Doménica Fernanda Gavilanes-Paredes; Carmen Salinas-Goodier

significativa ($p < 0,05$). Teniendo que la mayor cantidad de estudiantes que comen verduras, comen rara vez comida rápida.

Se asoció la variable alimentarse a las horas adecuadas con cantidad de veces que se alimenta diariamente, donde se observó que el 4,86% ($n=7$) de las personas que comen a las horas correctas eligió alimentarse 1 a 2 veces diaria, el 79,16% ($n=114$) eligió alimentarse de 3 a 4 veces diarias y el 15,97% ($n=23$) eligió alimentarse de 5 a 6 veces. Respecto a los que no comen en horas adecuadas el 26,23% ($n=53$) eligió alimentarse 1 a 2 veces diaria, el 68,31% ($n=138$) eligió alimentarse de 3 a 4 veces diarias y el 6,43% ($n=13$) eligió alimentarse de 5 a 6 veces. Se encontró una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,05$). Dando que la mayoría come a las horas adecuadas, pero solo 1 a 2 veces al día.

Se asoció la variable veces que se alimenta al día con la residencia dentro o fuera del hogar familiar, donde se observó que el 24,52% ($n= 26$) de las personas que residen fuera del hogar familiar eligieron comer 1 a 2 veces diarias, el 66,98% ($n=71$) eligieron comer de 3 a 4 veces y el 8,49% ($n=9$) eligieron comer de 5 a 6 veces. Respecto a las personas que residen dentro del hogar familiar el 14,22% ($n=34$) eligieron comer de 1 a 2 veces diarias, el 74,47% ($n=178$) eligieron comer de 3 a 4 veces diarias y el 11,29% ($n=27$) eligieron comer de 5 a 6 veces diarias. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$).

Se asoció la variable recomendación al visitar al médico con la porción más grande en su plato donde se observó que el 61,81% ($n= 68$) su médico les recomendó bajar de peso a las personas, indicándoles que los carbohidratos es la porción más grande a la hora de alimentarse, el 28,18% ($n=31$) eligieron proteínas y el 10% ($n=11$) eligieron vegetales.

Respecto a las personas que se les recomendó subir de peso el 56,94% ($n=41$) eligieron los carbohidratos como la porción más grande, el 30,55% ($n=22$) eligieron proteínas el 12,5% ($n=9$) eligieron vegetales. A las personas que no se les recomendó nada, eligieron el 47,56% ($n=78$) a los carbohidratos como su porción más grande, el 42,07% ($n=69$)

Leslie Nayelly Oto-López; Doménica Fernanda Gavilanes-Paredes; Carmen Salinas-Goodier

eligieron proteínas y el 10,36% (n=17) eligieron vegetales. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$).

DISCUSIÓN

La corta duración del sueño, la mala calidad del sueño y el acostarse más tarde se asocian con un mayor consumo de alimentos, malos hábitos dietéticos y obesidad. Las personas que duermen menos tienen más probabilidades de comer bocadillos y consumir alimentos ricos en energía que las que duermen lo suficiente ^{8 9 10}.

La población universitaria se debe privilegiar un mayor consumo energético durante el desayuno/almuerzo y promoviendo horarios de alimentación estables, con 4 comidas al día y evitando el consumo intempestivo de snacks procesados durante la tarde-noche, con la finalidad de contribuir a mejorar el estado nutricional y composición corporal de estudiantes universitarios sedentarios, la cual ha empeorado en los últimos años, haciendo que este grupo tenga un alto riesgo de desarrollar enfermedades crónicas transmisibles a mediano y largo plazo ¹¹. En este contexto, a los estudiantes universitarios se los debe considerar como un grupo objetivo de intervención nutricional. Los diferentes entornos alimentarios universitarios se han caracterizado por una alta disponibilidad de alimentos poco saludables y una baja disponibilidad de alimentos saludables ¹². Es importante central como algo importante a la alimentación y nutrición. Siendo así que los encargados de la educación superior desarrollen estrategias institucionales para alentar a los estudiantes a mantener hábitos de comer saludable.

Otro de los aspectos importantes son los trastornos de alimentación evitativa o restrictiva en los universitarios conducen a problemas médicos o psicosociales ¹³. Estos trastornos se deben tomar en cuenta por las autoridades de la universidad implementado talleres o charlas sobre la importancia de una alimentación sana y saludable explicando los inconvenientes que podría ocasionar en su vida estudiantil, en su salud mental y física, para que así los estudiantes lleguen a concientizar y que puedan tomar la importancia necesaria sobre una alimentación sana y buena ^{14 15}.

Leslie Nayelly Oto-López; Doménica Fernanda Gavilanes-Paredes; Carmen Salinas-Goodier

CONCLUSIÓN

Se establece una relación entre los factores por los cuales los estudiantes no pueden llevar a cabo una alimentación saludable. Se observó que los estudiantes universitarios presentan una mala alimentación por factores principales las cuales son por falta de tiempo y estrés dando como consecuencias colesterol alto y mala alimentación. Analizando que se debe tener un mayor énfasis en la alimentación de estudiantes universitarios, ya que si tienen una mejor alimentación podrán tener un mayor rendimiento académico.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO.

A la Universidad Regional Autónoma de los Andes; por impulsar el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS

1. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*. 2018 1;10(12).
2. Yahia N, Wang D, Rapley M, Dey R. Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. Vol. 136, *Perspectives in Public Health*. SAGE Publications Ltd; 2016. p. 231–44.

Leslie Nayelly Oto-López; Doménica Fernanda Gavilanes-Paredes; Carmen Salinas-Goodier

3. Reuter PR, Forster BL, Brister SR. The influence of eating habits on the academic performance of university students. *J Am Coll Heal*. 2021;69(8):921–7.
4. Seabrook JA, Dworatzek PDN, Matthews JI. Predictors of food skills in university students. *Can J Diet Pract Res*. 2019;80(4):205–8.
5. Fonseca LB, Pereira LP, Rodrigues PRM, Andrade ACDS, Muraro AP, Gorgulho BM, et al. Food consumption on campus is associated with meal eating patterns among college students. *Br J Nutr*. 2021 Jul 14;126(1):53–65.
6. Rickrode-Fernandez Z, Kao J, Lesser MNR, Guess K. Implementation of a Healthy Food and Beverage Policy at a Public University. *J Nutr Educ Behav*. 2021 1;53(10):891–9.
7. Leblanc DD, Villalon L. Le stress perçu et son influence sur le comportement alimentaire des étudiants de l'Université de Moncton, Campus de Moncton. *Can J Diet Pract Res*. 2008;69(3):133–40.
8. Chaput JP. Sleep patterns, diet quality and energy balance. *Physiol Behav* [Internet]. 2014;134(C):86–91. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.09.006>
9. Katzman DK, Norris ML, Zucker N. Avoidant Restrictive Food Intake Disorder. *Psychiatr Clin North Am* [Internet]. 2019;42(1):45–57. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.10.003>
10. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*. 2005;105(5):743–60.
11. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela A. C. Relationship between feeding schedule, nutritional composition of breakfast and nutritional status among university students in Valparaíso, Chile. *Rev Chil Nutr*. 2019;46(4):400–8.
12. Kabir A, Miah S, Islam A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS One*. 2018;13(6):e0198801. Published 2018 Jun 19. doi:[10.1371/journal.pone.0198801](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801)

Leslie Nayelly Oto-López; Doménica Fernanda Gavilanes-Paredes; Carmen Salinas-Goodier

13. Lyzwinski LN, Caffery L, Bambling M, Edirippulige S. The Mindfulness App Trial for Weight, Weight-Related Behaviors, and Stress in University Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2019;7(4):e12210. Published 2019 Apr 10. doi:[10.2196/12210](https://doi.org/10.2196/12210)
14. Trindade AP, Appolinario JC, Mattos P, Treasure J, Nazar BP. Eating disorder symptoms in Brazilian university students: a systematic review and meta-analysis. *Braz J Psychiatry*. 2019;41(2):179-187. doi:[10.1590/1516-4446-2018-0014](https://doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0014)
15. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 2014;14:53. Published 2014 Jan 18. doi:[10.1186/1471-2458-14-53](https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53)

2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).