

DOI: <https://doi.org/10.46296/rc.v5i9edespmay.0070>

Caracterización de hábitos alimentarios saludables en estudiantes de Licenciatura en Ciencias Alimentarias en Camagüey

Characterization of healthy eating habits in students of Food Sciences in Camagüey

Fuentes-Lorente Mabel de los Ángeles

Profesor Asistente del departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos,
Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz. Camagüey, Cuba.
Correo: mabel.fuentes@reduc.edu.cu
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-1689-6334>

González-Zambrano Rosa Victoria

Profesora de la Escuela Superior Politécnica Agropecuaria de Manabí
"Manuel Félix López" "ESPAM MFL", Calceta, Ecuador.
Correo: rgonzalez@espam.edu.ec
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0960-1817>

Nápoles-Abreu Osvaldo

Profesor Asistente del departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos,
Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz. Camagüey, Cuba.
Correo: osvaldo.napoles@reduc.edu.cu
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0658-4257>

Crespo-Zafra Lourdes Mariana

Profesor Titular del departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos,
Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz. Camagüey, Cuba.
Correo: lourdes.crespo@reduc.edu.cu
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-4799-3447>

RESUMEN

El desarrollo de hábitos alimentarios saludables en los estudiantes universitarios favorece la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles. El objetivo del trabajo fue caracterizar los hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de Licenciatura en Ciencias Alimentarias de la Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz. La investigación tiene un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo. Para la recolección de los datos se diseñó una encuesta semiestructurada que fue aplicada a 33 estudiantes. Los resultados obtenidos se procesaron mediante el software Statgraphics Centurion XVIII. Se aplicaron técnicas de análisis multivariado mediante el procedimiento de Correlación Canónica, con el objetivo de determinar la fuerza de asociación entre las variables estudiadas: Sexo, Año académico, Índice de Masa Corporal (IMC), Distribución de eventos alimentarios, práctica de actividad física, frecuencia de consumo de alimentos y fuentes de información dietética. Como resultado se obtuvo que la mayoría de los encuestados (67%) presentan un peso saludable. El 21.2% práctica deporte o actividad física

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 07 de marzo de 2022.

Fecha de aceptación: 16 de mayo de 2022.

Fecha de publicación: 18 de mayo de 2022.

moderada de forma continua por 30 o más minutos al día, durante 5 o más días a la semana, con bajos niveles de actividad física programada. El 45.5% declararon no consumir pescado, la frecuencia de consumo de frutas y verduras es de una vez al día y el 51.5% omiten el desayuno. Los resultados conducen a la necesidad de realizar una estrategia de promoción de hábitos alimentarios saludables para los estudiantes de dicha facultad, con apoyo en internet, la televisión y las aplicaciones de celular para la divulgación de la información.

Palabras claves: hábitos alimentarios saludables, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The development of healthy eating habits in university students favors the reduction of non-communicable chronic diseases. The objective of this study was to characterize the healthy eating habits in students of the Bachelor's Degree in Food Sciences of the University of Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz. The research has a quantitative approach within a descriptive scope. For data collection, a semi-structured survey was designed and applied to 33 students. The results obtained were processed using Statgraphics Centurion XVIII software. Multivariate analysis techniques were applied using the Canonical Correlation procedure, with the aim of determining the strength of association between the variables studied: sex, academic year, Body Mass Index (BMI), distribution of food events, practice of physical activity, frequency of food consumption and sources of dietary information. As a result, it was found that most of the respondents (67%) have a healthy weight. 21.2% practice sport or moderate physical activity continuously for 30 or more minutes a day, for 5 or more days a week, with low levels of programmed physical activity. 45.5% reported not consuming fish, the frequency of fruit and vegetable consumption is once a day and 51.5% omit breakfast. The results lead to the need for a strategy to promote healthy eating habits for students of this faculty, with the support of the Internet, television and smartphones apps for the dissemination of information.

Keywords: healthy eating habits , university students.

1. INTRODUCCIÓN

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible incluye en sus objetivos, la educación nutricional, reconociendo su impacto en la salud de la población mundial. La alimentación y los hábitos alimentarios saludables (HAS), juegan un papel determinante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Serra y Viera, 2018). Los HAS son transmitidos de generación en generación, se adquieren desde la niñez y se consolidan en la juventud.

Los cambios sociales y económicos contemporáneos dan lugar a un aumento en el consumo de alimentos con un contenido de nutrientes (proteína animal, grasas, azúcares) que, si bien son beneficiosos para la salud, en cantidades elevadas pueden ser perjudiciales. En consecuencia, se reduce el consumo de

alimentos que aportan nutrientes (proteínas vegetales, fibra, entre otros) necesarios para mejorar las funciones vitales y de esta manera fortaleces el organismo (Aco, 2018).

Al respecto, son varias las instituciones que trabajan en el fortalecimiento de estilos de vidas saludables, entre los que se encuentran los ministerios de salud y educación, por solo citar algunos. De acuerdo con Mallqui, Leon y Reyes (2020), los estilos de vida incorrectos, como los hábitos de alimentación no saludables, deben ser modificados. En este sentido, la universidad tiene un papel importante como formadora de profesionales en el campo de los alimentos y la nutrición.

Varios estudios foráneos coinciden en que los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa donde aumentan y se fortalecen estilos de vida, que pueden o no ser saludables (Canova, 2017; Catalá y Tormo, 2019; Jáuregui, 2016 y Lanuza, Morales, Hidalgo, Balboa, Ortiz, Belmer y Muñoz, 2020). Se ha evidenciado que, en esta etapa, los jóvenes llevan a cabo conductas como el empleo de dietas deficientes en nutrientes y micronutrientes, el seguimiento de regímenes de adelgazamiento y tendencias al sedentarismo; asociados a la independencia y autonomía en la convivencia alejados del hogar, que conllevan a la aparición de factores de riesgos de ECNT (Cecilia, Atucha y García, 2017).

Un estudio realizado en universitarios cubanos, encontró que los estudiantes de la Facultad de Ciencias Aplicadas de la Universidad de Camagüey, se caracterizaron por omitir eventos alimentarios, dedicar insuficiente tiempo a la actividad física, y las mujeres presentaron mayor riesgo de padecer ECNT, que los hombres (Nápoles, Fuentes, Guerras, Matos y Crespo, 2021). Para corregir esta situación, en el proyecto de investigación “Desarrollo de tecnologías para la producción de alimentos a partir de setas comestibles en la cadena agroalimentaria”, se realizan acciones con el objetivo de modificar los hábitos alimentarios inadecuados identificados.

Como parte de las tareas de investigación de este proyecto, se realizan diagnósticos sistemáticos de los hábitos alimentarios de los universitarios en este centro estudiantil, de manera que contribuya al diseño de una estrategia de

intervención educativa ajustada a los requerimientos de este grupo etario. En este marco, se realizó el presente trabajo con el objetivo de caracterizar los hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de Licenciatura en Ciencias Alimentarias de la Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz.

2. METODOLOGÍA

La investigación se llevó a cabo en el período comprendido entre los meses de marzo a junio de 2020. La información sobre el tema en estudio se obtuvo a través de bases de datos como Science Direct, PubMed, Medline y Scielo, empleando las palabras clave: alimentación saludable, hábitos alimentarios saludables, enfermedades crónicas no transmisibles, estudiantes universitarios, en idiomas español e inglés.

La investigación tiene un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo. Para la recolección de los datos se diseñó una encuesta semiestructurada, a partir de elementos metodológicos divulgados por Napóles et al. (2021), donde se demostró su efectividad.

Se utilizó un diseño de muestra probabilístico de tipo aleatorio simple, los datos fueron extraídos de una población que siguió una distribución normal. El tamaño de la muestra se calculó para un 95 % de nivel de confianza y asumiendo un margen de error de un 10%. Fueron encuestados 33 estudiantes de LCA cumpliendo adecuadamente con el tamaño de la muestra requerido.

Los resultados obtenidos se procesaron mediante el software Statgraphics Centurion XVIII. Se aplicaron técnicas de análisis multivariado mediante el procedimiento de Correlación Canónica, con el objetivo de determinar la fuerza de asociación entre las variables estudiadas: Sexo, Año académico, Índice de Masa Corporal (IMC), Distribución de eventos alimentarios, Práctica de actividad física, frecuencia de consumo de alimentos y fuentes de información dietética.

Se partió del análisis descriptivo mediante la distribución de frecuencia para las variables continuas con distribución normal y distribución de frecuencia en las variables categóricas. Además, se realizaron Correlaciones de Spearman (rs). Se definieron como estadísticamente significativos, valores de probabilidad ($p < 0,05$), para un 95% de confianza.

Se calculó en Índice de Masa Corporal (IMC) mediante la siguiente ecuación:

$IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{Talla (m)})^2$. Se clasificaron los encuestados atendiendo al estado nutricional según los puntos de corte que establecen: Bajo peso ($IMC < 18.5$), Peso saludable ($18.5 \leq IMC \leq 24.9$), Sobrepeso ($25 \leq IMC \leq 29.9$) y Obeso ($IMC \geq 30$).

3. RESULTADOS

La muestra estudiada estuvo compuesta por 17 mujeres y 16 hombres, con edades comprendidas entre 18 y 24 años; provenientes de la región Centro Oriental de Cuba, abarcando el territorio delimitado desde la provincia de Ciego de Ávila hasta Guantánamo.

La evaluación del estado nutricional de los encuestados arrojó que, ninguno de los encuestados presentó bajo peso, la mayoría (67%) con peso saludable, el 30% sobrepeso y el restante (1) obeso. El caso reportado como obeso, correspondió a una mujer del quinto año académico. De manera general, se encontró que los encuestados de ambos sexos presentan una distribución homogénea (50%) para las clasificaciones de normopesos y los sobrepesos, respectivamente. Resultados coincidentes reportaron Hernández, Arencibia, Linares, Murillo, Bosques y Linares (2021), en el estudio realizado con estudiantes universitarios en Manabí, donde la representación de normopeso fue de 56,6% en hombre ($n=110$) y 49,02% en las mujeres ($n=459$).

Se destaca que los encuestados clasificados como sobrepeso se concentraron en estudiantes de los años académicos más avanzados (cuarto y quinto) obteniéndose correlación significativa, entre las variables Año académico y IMC ($r_s = 0,3783$; $p = 0.0324$).

A juicio de los autores de este trabajo, este resultado está asociado a la disminución de actividad física programada, como parte de la asignatura Educación física, que los estudiantes de años avanzados no reciben como parte de su plan de estudio. Sin embargo, no se encontraron relaciones significativas entre las variables IMC y Año académico, con la variable Actividad física, por

tanto; se requiere profundizar en la investigación para demostrar la hipótesis suscitada.

Los resultados obtenidos referidos a la práctica de deporte o actividad física moderada de forma continua por 30 o más minutos al día, durante 5 o más días a la semana, evidenció que solamente el 21.2% de los encuestados lo realizan en su tiempo libre, prevaleciendo el sexo masculino. En este estudio se encontró menor porcentaje de universitarios con niveles de actividad moderada que los reportados en estudio antecedente (Nápoles et al., 2021).

De ahí que, se recomienda fomentar la práctica de actividades físicas periódicas para incorporarla al estilo de vida de los universitarios, teniendo en cuenta los beneficios que aporta asociados a mejoras cardiorrespiratorias, de la composición corporal, así como de funciones cognitivas como la atención, incluso al rendimiento académico (Solera y Gamero, 2017).

Acerca de los alimentos que consumen frecuentemente los encuestados, se evidenció que el arroz, el pan, las grasas, el azúcar, las legumbres y los embutidos, se consumen con una frecuencia de 2 a 3 veces al día. Contrario al pescado, que fue el menos consumido, el 45.5% declararon no consumirlo.

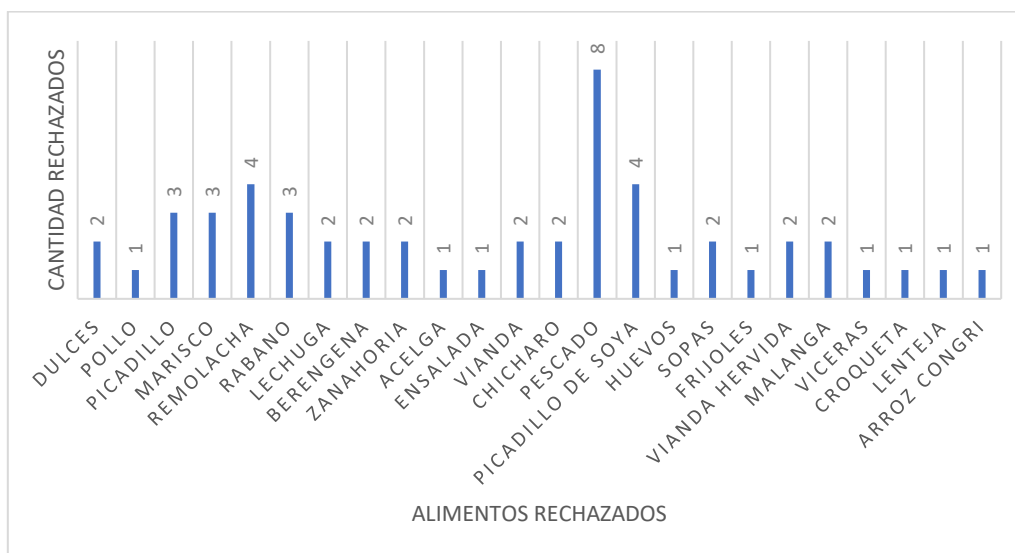
En la figura 1 se muestra el nivel de rechazo que presentaron los alimentos evaluados, resultando el pescado el más rechazado.

Además, el consumo de frutas y verduras presentaron baja frecuencia de consumo (1) y significaron entre los alimentos rechazados. Estos resultados coinciden con los reportados por Peter, Bridget y Sierra (2020).

Con la finalidad de orientar medidas correctivas ante la situación descrita, los autores de este trabajo consideran que la guía alimentaria cubana constituye un marco de referencia pertinente para este objetivo (Porrata, Castro, Rodríguez, Martín, Sánchez, Gámez y Hernández, 2009). Al respecto, esta guía fundamenta la importancia del consumo de pescado atendiendo a que es una fuente importante de ácidos grasos de la serie omega-3 que contribuyen a la prevención de las enfermedades cardiovasculares, y la reconoce como la carne más sana. De igual manera, se reconocen las frutas y verduras, por su efecto protector

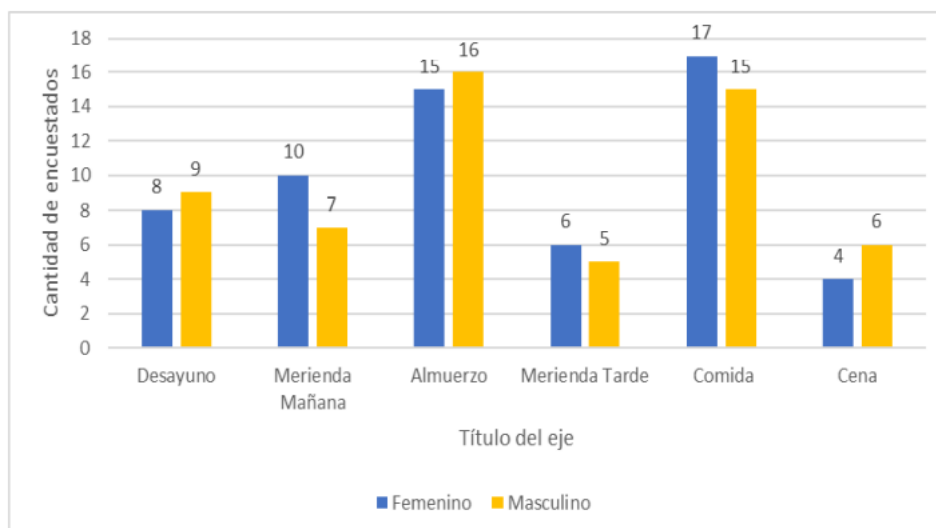
frente a varias enfermedades, pudiéndose deber a los nutrientes u otras sustancias que contienen propiedades antioxidantes.

Figura 1. Alimentos rechazados por los encuestados durante la evaluación.



Con respecto a la realización de los eventos de alimentación, en la figura 2 se muestran los resultados de acuerdo al sexo de los encuestados. Se encontró que el 94% declaró efectuar el almuerzo, el 97% la comida, el 51.5% el desayuno y la merienda de la mañana, el 33.3% la merienda de la tarde y el 30.3% la cena. El comportamiento de esta variable en relación con el sexo, no mostró diferencias significativas. De manera general, los encuestados se caracterizaron por omitir distintos eventos alimentarios.

Figura 2. Realización de los eventos de alimentación por sexo.



Al respecto, Muñoz, Alarcón, Jarpa y Morales (2020) encontró que estudiantes no realizan eventos alimentarios, como el desayuno, debido fundamentalmente a falta de tiempo, de apetito y de hábitos. Según plantean Nápoles et al. (2021) “no efectuar las cinco comidas diarias recomendadas para la población cubana puede provocar que se incremente la cantidad ingerida de alimentos de alta densidad calórica, en el siguiente tiempo de comida, asociándose con un incremento del IMC, hipertensión arterial y diabetes tipo 2” (p.463).

Las fuentes a través de las cuales los encuestados declararon recibir mayor información sobre recomendaciones de dietas saludables fueron: internet (66,6%), la televisión (66,6%) y las aplicaciones de celular (54,5). En menor medida (3 %), manifestó consultar el criterio de un dietista. En el estudio realizado por Zambrano, Parra, Orozco y Vivas (2020) se demuestra que con la utilización del celular, las aplicaciones que se crean al efecto y las redes sociales, aportan beneficios cuando se usan para asesorar la adopción de estilo de vidas saludables, mediante la motivación, el seguimiento de práctica de ejercicios físicos y hábitos saludables, aún cuando se considera la utilización de estos medios una práctica sedentaria. Este resultado indica que, la vía más efectivas para promocionar hábitos alimentarios saludables para los estudiantes de la Facultad de Ciencias Aplicadas será a través de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC).

4. CONCLUSIONES

Los estudiantes de Licenciatura en Ciencias Alimentarias se caracterizan por presentar una baja frecuencia de consumo de pescado, frutas y verduras, omitir eventos alimentarios, y realizar bajos niveles de actividad física programada. No poseen hábitos alimentarios saludables a pesar de su conocimiento sobre estos aspectos. Los resultados conducen a la necesidad de realizar una estrategia de promoción de hábitos alimentarios saludables para los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias Alimentaria, con apoyo en internet, la televisión y las aplicaciones de celular para la divulgación de la información.

REFERENCIAS

- Aco, E. (2018). Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco. *Rev Yachay*, 7(1), 334-338. Recuperado de:
<https://revistas.uandina.edu.pe/index.php/Yachay/article/view/81&ved=2ahUKEwj-yuykx6r0AhV8RjABHTXRBn0QFnoECAcQAQ&usg=AOvVaw1MIUTvVxpTVuEI-9kMPr0m>
- Canova, C.(2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. *Rev Colomb Enferm*, 14, 23-32. Recuperado de : DOI:
<https://doi.org/10.29105/respyn19.4-2>.
- Catalá, L., y Tormo, M. (2019). Cambios generacionales en las pautas de consumo alimentario de los alumnos universitarios. Universidad de Alicante, 2003-2018. *Nutr. clín. diet. Hosp*, 39(3), 115-123. DOI: 10.12873/393catala. Recuperado de:
<https://www.researchgate.net/publication/338502763>.
- Cecilia, M., Atucha, N., y García, J. (2017). Estilo de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado de Farmacia. *Educ.Med*, 19 Supl. 3, 294-305. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.16/j.edumed.2017.07.008>
- Hernández, D., Arencibia, R., Linares, D., Murillo, D., Bosques, J., y Linares, M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(1). Recuperado de [https://www.renc.es/filesPDFCondición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes...](https://www.renc.es/filesPDFCondición%20nutricional%20y%20hábitos%20alimentarios%20en%20estudiantes...)
- Jáuregui, I. (2016). Conocimientos, actitudes y conductas: hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes de nutrición. *JONNPR*, 1(7),268-274. Recuperado de: DOI: 10.19230/jonnpr.2016.1.7.1142.
- Lanuza, F., Morales, G., Hidalgo, C., Balboa, T., Ortiz, M., Belmar, C... y Muñoz, S. (2020). Association between eating habits and quality of life among Chilean university students. *Journal of American College Health*. Recuperado de : DOI: 10.1080/07448481.2020.1741593.
- Mallqui,J., Leon, L., y Reyes, S. (2020). Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19 (4), 10-15. Recuperado de: <https://resp.uanl.mx.php/respyn/article/view/536>
- Muñoz, P., Alarcón, M., Jarpa, M., y Morales, I. (2020). Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *Horiz Sanit*, 19 (3), 405-414.

- Recuperado de:
<https://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/3706>
- Nápoles, O., Fuentes, M., Guerras, L., Matos, L., y Crespo, L.(2021). Estado nutricional, distribución de eventos alimentarios y actividad física en universitarios de Camagüey. *Rev Hum Med*, 21(2), ISSN 1727 8120. Recuperado de:
<http://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php.hm/article/view/1982>
- Peter, R., Bridget, F., y Sierra, B. (2020). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*. Recuperado de: DOI: 10.1080/07448481.2020.1715986
- Porrata, C., Castro, D., Rodríguez, L., Martín, I., Sánchez, R., Gámez, A... y Hernández, M. (2009). Guías alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad. Ciudad de La Habana. Ministerio de Salud Pública, Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Recuperado de:
<https://www.fao.org/3/a-as864s.pdf>
- Serra, M., y Viera, M., (2018). Las enfermedades crónicas no transmisibles: magnitud actual y tendencias futuras. *Revista Finlay*, 8(2), ISSN 2221-2434. Recuperado de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000200008
- Solera, A., y Gamero, A. (2017). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 23(4), 271-82. Recuperado de: doi: 10.14306/renhyd.23.4.762
- Zambrano, R., Parra, L., Orozco, D., y Vivas, L. (2020). Estrategia educativa sobre estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Revista AVFT*, 39(4), 354-361. Recuperado de <https://www.revistaavft.com>