



Patrón alimentario de universitarios

Eating pattern of university students

Por Grupo de Metodología de la Investigación de la Licenciatura en Nutrición, Centro Universitario UAEMéx Amecameca, y Carlos Jonnathan Castro Juárez

Resumen: En la etapa adolescente y la vida universitaria se expresan preferencias y hábitos alimentarios que responden a horarios que implican poco tiempo para comer, carga de actividades extraclase y limitados recursos económicos. Además, en los años recientes, se han descrito transiciones de salud o epidemiológicas que asocian la mala alimentación con enfermedades metabólicas por exceso calórico. En este contexto, se estudiaron los patrones de consumo de alimentos en estudiantes del Centro Universitario UAEMéx Amecameca y se pudieron identificar, de manera temprana, los cambios por una mayor preferencia de productos industrializados. La información podrá ser utilizada para proponer acciones que modifiquen los estilos de vida nocivos en los estudiantes.

Palabras clave: alimentación, adolescentes, universitarios, estudiantes, hábitos.

Abstract: During adolescence and university life, eating preferences and habits are expressed in response to schedules that involve little time to eat, a heavy load of extracurricular activities and limited economic resources. In addition, in recent years, health or epidemiological transitions have been described that associate poor nutrition with metabolic diseases due to caloric excess. In this context, we studied the food consumption patterns of students at the UAEMEX University Center in Amecameca and were able to identify, in an early manner, the changes due to a greater preference for industrialized products. The information could be used to propose actions to modify harmful lifestyles in students.

Keywords: nutrition, adolescents, university students, students, habits

Durante la etapa adolescente se refuerzan los hábitos y patrones de consumo alimentarios (PCA); sin embargo, las malas prácticas y algunos factores directos conducen al desarrollo de trastornos y enfermedades metabólicas (Castro-Juárez *et al.*, 2018). En este sentido, las actividades escolares influyen fuertemente en la elección de alimentos que realizan los universitarios, por el tiempo de consumo, la oferta y sus recursos económicos (Norte Navarro *et al.*, 2016). Por tal motivo, se inició un estudio para describir el PCA en estudiantes del Centro Universitario UAEMéx Amecameca. La muestra se realizó de manera aleatoria: 73 estudiantes pertenecientes de las licenciaturas de este espacio educativo durante el ciclo escolar 2023 B. Para elaborar el patrón de conducta

alimentaria se aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) a la semana y un recordatorio de 24 horas para corroborar la información. Se registraron datos de edad, sexo, índice de masa corporal (IMC), licenciatura y los factores que influyen en la alimentación. Los resultados se estratificaron de acuerdo con el número de veces que se mencionaba un alimento y este se clasificó en los grupos establecidos por el Sistema

Mexicano de Alimentos Equivalentes (Pérez-Lizaur *et al.*, 2014). Se utilizó el programa Jamovi 2.3.26 para el análisis de datos estadísticos, y el Atlas.ti para el análisis de los factores.

De las personas entrevistadas, 50.6% fueron hombres y 49.4% mujeres; 15% de Ciencias Políticas, 10% Contaduría, 10% Derecho, 15% Lenguas Latinoamericanas, 26% Nutrición, 24% Veterinaria. La edad promedio de los hombres fue de 20.4 (± 1.4), y 20.5 (± 1.7) para las mujeres. La media del IMC de los hombres fue 22.2 (± 4.7) kg/m² y 24.1 (± 2.9) kg/m² en el caso de las mujeres; el estado de nutrición en ambos sexos entra en los valores normales, solo 6 hombres (16%) y 9 mujeres (25%) presentaron sobrepeso.

La frecuencia de consumo alimentario (Figura 1) indica que los grupos de alimentos de mayor consumo son las frutas, los de origen animal (AOA), las verduras y los cereales sin grasa. El consumo de alcohol fue de 67.1% (mínimo una copa o bebida alcohólica por semana). El consumo medio (semana) corresponde a: verduras 5.14 (± 2.5), frutas 5.2 (± 2.5), cereales s/grasa 5.1 (± 2.5), cereales c/grasa 2.8 (± 2.7), leguminosas 3.5 (± 2.5), lácteos 3.8 (2.9), AOA 5.1 (± 2.5), aceites y grasas s/proteína 3.6 (± 2.3), aceites y grasas c/proteína 2.2 (± 1.1), azúcares s/grasa 3.6 (± 2.8), azúcares c/grasa 2.4 (± 1.2). El PCA respecto a hombres y mujeres (Figura 2) muestra que existen diferencias mínimas en cuanto a los grupos de alimentos pilares de su dieta, los cuales son cereales s/grasa, frutas, verduras y AOA. Lo anterior expresa el desplazamiento del consumo de las leguminosas, y el incremento de

azúcares sin grasa y aceites, y grasas sin proteína. Esto significa mayor ingesta de alimentos fritos y bebidas azucaradas.

Figura 1. Frecuencia de consumo alimentario de los estudiantes del Centro Universitario UAEMéx Amecameca

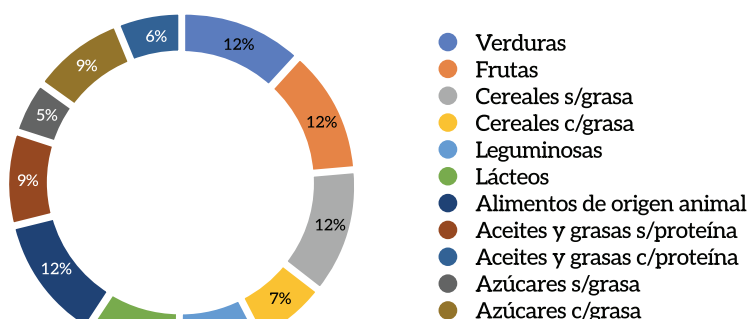
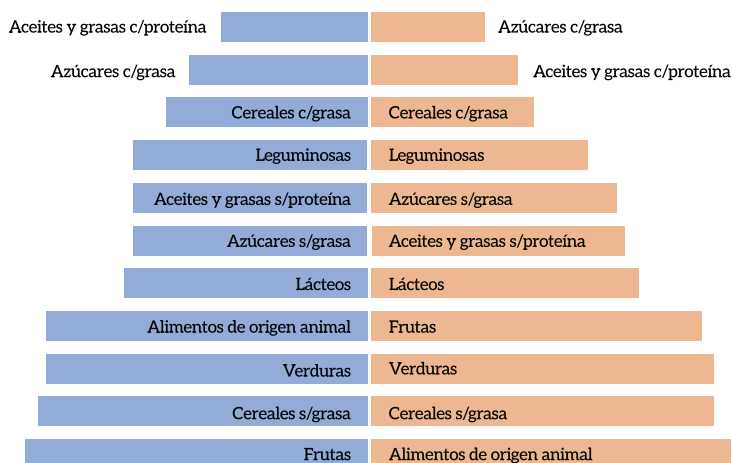


Figura 2. Patrón de consumo alimentario de estudiantes hombres y mujeres del Centro Universitario UAEMéx Amecameca



Entre los principales factores que los alumnos refieren que alteran sus hábitos de alimentación son falta de tiempo para comer, no contar con dinero suficiente para buenos alimentos, alta disponibilidad de alimentos chatarra y refrescos, horarios pesados, influencia de los amigos y no poder llevar comida de casa.



Figura 3. Nube de conceptos sobre los factores que influyen en la alimentación de los estudiantes del Centro Universitario UAEMéx Amecameca



La transición alimentaria se presenta de manera diversa en cada país, región y grupo etario. Respecto a la población universitaria, se puede concluir que comienza a notarse un desplazamiento del consumo de leguminosas y un aumento en la ingesta de alimentos industrializados, sobre todo fritos, harinas refinadas, bebidas azucaradas y alcohólicas. Esto refleja que conforme avancen los años también habrá un incremento en las enfermedades metabólicas asociadas al consumo alimentario. 

Referencias

- Castro-Juárez, Carlos Jonnathan et al. (2018). "Factores de riesgo para enfermedad cardiovascular en adultos mexicanos", en *Revista Médica MD*, vol. 9, núm. 2, p. 152-162, <<https://link.gale.com/apps/doc/A534100080/AONE?u=anon~3da2a8a3&sid=googleScholar&id=2091f468>>.
- Norte-Navarro, Aurora Isabel (2016). "Study of risk factors for cardiovascular disease in Spanish university workers", en *Nutrición Hospitalaria*, vol. 33, núm. 3, p. 644-648, <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000300021&lng=es>.
- Pérez-Lizaur, Ana Bertha (2014). *Sistema mexicano de alimentos equivalentes*. Editorial Fomento de Nutrición y Salud.



Grupo de Metodología de la Investigación de la Licenciatura en Nutrición, Centro Universitario UAEMéx Amecameca.



Carlos Jonnathan Castro Juárez es licenciado en Nutrición por la UAEMéx, maestro en Salud Pública y actualmente cursa el doctorado en Biotecnología en el área agroalimentaria. Actualmente, imparte clases en la Licenciatura en Nutrición del Centro Universitario UAEMéx Amecameca.