3 INFLUENCIA DE LOS HORARIOS DE ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD EN LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Diana Inés Ruiz Restrepo¹
Katherin Castaño Velez² - Roxana Mendoza Agudelo²
Laura Mickely Ordoñez² - Ghadepsi Ramos Serrano²

Resumen

A menudo se pueden encontrar múltiples causas por las que no se puede tener una alimentación balanceada o adecuada, entre ellas algunas; como la economía, donde el dinero es la causa de una alimentación poco saludable. Un estudio revela que, los estudiantes universitarios que consumen en mayor proporción alimentos ricos en grasa, tienen una alta probabilidad de tener factores de riesgo cardiovasculares (1) Otro factor que influye son factores biológicos como el hambre, el apetito y el gusto este a su vez se ve influenciado por varias cosas, otros factores son determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible, determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo, los patrones de alimentación y por último determinantes psicológicos como el estado de

*Capítulo de libro de investigación resultado del proyecto titulado "Influencia de los horarios de estudiantes del área de la salud en los hábitos de alimentación saludable".

¹ Magister en educación y desarrollo humano – Antropóloga/arqueóloga. Corporación Universitaria Adventista. dianainesruiz@unac.edu.co

² Enfermera egresada UNAC.

ánimo, el estrés (la tensión psicológica) es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos. (2) (3)

Palabras clave: Alimentación, Estudiantes, Hábitos.

Abstract

Multiple causes can often be found why you cannot have a balanced or adequate diet, including some; like the economy, where money is the cause of unhealthy eating. A study reveals that university students who consume a higher proportion of foods rich in fat have a high probability of having cardiovascular risk factors (1). Another factor that influences are biological factors such as hunger, appetite, and taste. time is influenced by several things, other factors are physical determinants such as access, education, personal abilities (for example cooking) and available time, social determinants such as culture, family, co-workers, eating patterns and finally psychological determinants such as mood, stress (psychological tension) is a frequent characteristic of modern life and can modify behaviors that affect health, such as physical exercise, tobacco use or the choice of food. (2) (3)

Keywords: Feeding, Students, habits.

INTRODUCCIÓN

Durante el proceso formativo los hábitos alimenticios se ven envueltos en constantes cambios, debido a que muchas veces no comen en las horas indicadas si no cuando se tiene tiempo disponible. La relación entre el consumo de alimentos y los niveles de vida se originó hace mucho tiempo. El bienestar del que hipotéticamente podrían disfrutar amplias franjas de la población en las sociedades tradicionales se medía culturalmente por el acceso que tuvieran a los alimentos considerados fundamentales, como los cereales. Así lo comprueban las revueltas campesinas que se sucedían de manera periódica frente a las crisis de subsistencia del antiguo régimen. (4)

El desarrollo de la ciencia de la nutrición a fines del siglo XIX transformó el consumo de los alimentos en una variable fundamental para medir el nivel de salud de la población y la noción de "alimentos protectores" para evitar las enfermedades. (5) El concepto de "transición nutricional", por ejemplo, busca explicar la transformación que ocurre históricamente en las sociedades, desde una elevada prevalencia de la desnutrición y patrones de consumo alimentario centrados en los cereales (dieta poco balanceada) a una situación de malnutrición producto de trastornos (obesidad) y patologías crónicas (cardíacas) propias de países desarrollados. (14) En no pocos casos este modelo evolutivo de estudiar la modificación de los patrones alimentarios se acompaña de una transición demográfica y epidemiológica caracterizada por el creciente envejecimiento de la población y la superación de la prevalencia de enfermedades infectocontagiosas, en un marco de aumento del gasto social y consenso en materia de políticas públicas. (6)

En términos metodológicos, centrarse en el consumo de alimentos tiene efectos comprensivos para entender la evolución de variables demográficas fundamentales, como la mortalidad infantil y la esperanza

de vida, siempre y cuando se incluyan estudios sobre la higiene y la inversión en salud pública. Además, la dieta se considera un factor central en el desarrollo de la estatura y la masa corporal, al estar en relación directa con los ingresos. (7).

Así mismo la medición de la ingesta de calorías para determinar los requerimientos energéticos y nutricionales es heredera de la tradición médica decimonónica, la cual se preocupa por aumentar el consumo de alimentos y así combatir el desgaste físico en una sociedad en pleno proceso de industrialización. (8)

En este proyecto, se identificó cómo afecta el horario estudiantil al profesional de enfermería en formación, del municipio de Medellín, en el año 2022; se analizó cuáles eran los principales factores que influyen en la población estudiantil a no tener hábitos alimenticios adecuados y luego intervenir y solucionar esta condición.

MARCO DE REFERENCIA

Hoy en día, por un lado, los productores de comida realizan campañas publicitarias en las que hacen gala de cómo enriquecen sus productos con complementos alimenticios para que los consumidores lleven dietas, supuestamente saludables y balanceadas. Por otro lado, están las gubernamentales que invitan a las poblaciones al consumo de frutas y verduras como una dieta saludable, pareciera que ambas campañas buscan mejorar los hábitos alimenticios, pero las prácticas y costumbres de una sociedad determinan las posibilidades de modificar estos hábitos alimenticios.

Además, en la modificación de estos hábitos, las actitudes juegan un papel primordial pues de ellas depende el éxito en los cambios

conductuales. Esta relación se aborda desde el punto de vista de Ajzen, Fishbein y Sapp, para establecer cómo funciona en su relación con las creencias, la norma subjetiva, la aceptación social, el conocimiento, la intención y la opinión de otros referentes. (9)

Igualmente, la conducta alimentaria, obedece más a la influencia de los hábitos y las costumbres que a la del razonamiento o a la de los instintos. (10)

Para que el hombre tenga un buen desarrollo físico y mental, requiere de una alimentación balanceada y saludable, pero llevar una dieta nutritiva no es fácil ni común, pues en la conducta alimentarias de las personas influyen diferentes factores como son la cultura, las características del medio, y los recursos con los que se cuenta; de ahí, que la conducta alimenticia difiera de un pueblo a otro y de una persona a otra.

Además de esos múltiples factores, la conducta alimenticia de las personas se ve determinada por aspectos emocionales, el estado de ánimo, el nivel de estrés. (11) Esto supone que la conducta alimenticia puede modificarse mediante la adquisición de conocimiento y el desarrollo de nuevos hábitos en la manera de comer.

Desafortunadamente, el tener conocimiento de que no se está llevando una dieta balanceada no es suficiente. Para cambiar los hábitos alimenticios es fundamental concienciar de la importancia de la comida, pues sirve para llenar el estómago, es fundamental para el desarrollo del individuo, por lo que hay que corregir, reforzar o cambiar los hábitos para que la alimentación sea saludable. (12)

Hábitos, Prácticas y costumbres

Según Bourges en la alimentación pueden crearse hábitos en cuanto a que, como, cuanto, cuando, donde, con quien se come y cómo se

relaciona con el número de comidas que se realizan al día, sus horarios, los alimentos que se consumen con frecuencia; las cantidades, la composición final de la dieta, los hábitos de higiene, de compras, de almacenamiento y de manejo de los alimentos. (13)

Si bien la mayoría de los estudiantes universitarios estarían de acuerdo en que comer bien es una parte importante de un estilo de vida saludable, a menudo tienen dificultades para hacerlo. La comida rápida, la baja ingesta de verduras y frutas y los patrones de alimentación erráticos son más indicativos de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, lo que genera muchos problemas de salud para esta población.

La comida rápida está fácilmente disponible para los estudiantes universitarios, ya sea en la cafetería de su campus o en la comunidad circundante. Es rápido y barato. Para los estudiantes ocupados, es fácil de agarrar y consumir mientras navegan por su día. Los restaurantes de comida rápida fuera del campus ofrecen grandes cantidades de comida a bajo costo, lo que los hace atractivos para estudiantes con un presupuesto limitado.

El consumo de frutas y verduras suele ser bajo para los estudiantes universitarios. Es posible que algunos no hayan crecido comiéndolos o, si lo hicieron, ya no están "obligados" a comerlos, con libertad de elección, estos alimentos a menudo no se convierten en una parte habitual de los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, no son tan asequible en las cafeterías y son más costosas.

Los horarios de clase ocupados y las noches largas a menudo conducen a hábitos alimenticios nada saludables a menudo se saltan los tiempos de alimentación y en ocasiones comer tarde en la noche, contribuye al aumento de peso, dificultad para dormir y problemas digestivos.

En general, los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios no respaldan la salud necesaria para desempeñarse a un alto nivel, física, mental o académicamente. Mejorar los hábitos alimenticios ocurre con pequeños cambios y un esfuerzo intencional para tomar decisiones conscientes para apoyar un estilo de vida saludable.

Factores que influyen en los hábitos alimenticios

Los malos hábitos alimenticios se pueden tomar en cuenta como la explicación a los problemas de nutrición, debido a que dañan la salud al ser deficientes o excesivos; por lo que deben combatirse mediante opciones viables.

Passmore manifiesta que: “Estos factores juegan un papel muy importante en la cantidad y tipos de alimentos que se pueden consumir. Los autores consideran que se deben analizar los precios de los alimentos en una región en especial y la confrontación entre el costo de una dieta suficiente y el nivel de los salarios, los cuales pueden revelar hasta qué punto los ingresos son un factor determinante de la suficiencia o la insuficiencia dietética. Y en consecuencia el alto costo de los alimentos de mayor valor nutritivo como el huevo, carne, pescado puede privar al estudiante de adquirirlos y como consecuencia desequilibrar su alimentación”. (14)

En el año 2007 se realizó un estudio transversal en un grupo de 174 estudiantes de medicina de la Universidad del Valle (Cali, Colombia), a quienes se aplicó un cuestionario auto diligenciado con la encuesta de evaluación del comportamiento alimentario (ECA).

Los resultados obtenidos con la aplicación de la ECA mostraron que 39.7% de los estudiantes que participaron en el estudio tuvieron una alta probabilidad de padecer un TCA (trastornos del comportamiento alimentario), indicada por el puntaje positivo en la prueba de filtro, con

una proporción de 51.1% en las mujeres y 26.8% en los hombres. En una investigación similar, realizada por la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) en la que participaron 2,386 alumnos (31.4% hombres y 67.9% mujeres) entre 18 y 30 años, se encontró que el porcentaje de la población universitaria con alta probabilidad de desarrollar un TCA era 14.9% en hombres y 20.8% en mujeres 11. En otro estudio realizado en la Universidad Autónoma de Bucaramanga, en el año 2004 con 385 estudiantes entre 1,587 elegibles de 6 facultades, se encontró que 149 (38.7%) estudiantes mujeres fueron positivas en la puntuación del cuestionario SCOFF para los trastornos de la conducta alimentaria 18 y en un estudio en Bogotá 51.1% de los participantes tuvieron un resultado positivo para la prueba de filtro de TCA 18. En esta investigación, la proporción de tamizaje positivo para TCA, se encuentra entre los resultados de Bucaramanga y Bogotá; y es más alta que la proporción encontrada en el estudio de Madrid; lo que indica la gravedad del problema de los TCA en Colombia. La diferencia entre los resultados de este estudio y otros, se puede explicar también porque en cada uno se utilizaron diferentes pruebas de filtro para los trastornos de la conducta alimentaria, en las cuales la valoración de las preguntas respecto a la imagen corporal varía. (10)

Se hizo un estudio descriptivo transversal. La población de referencia fue la de estudiantes de diferentes titulaciones del campus de la Universidad San Jorge en Zaragoza, España. La captación de los participantes se realizó en el aula durante el periodo lectivo del primer cuatrimestre del curso 2018-19. El presente estudio es el primero que evalúa la relación entre calidad general de la dieta y múltiples dimensiones de la salud psicológica y el sueño en una población universitaria. Nuestros hallazgos evidencian una elevada prevalencia de estrés (33,9%), ansiedad (23,5%), depresión (18,6%) e insomnio (43,1%) entre los universitarios de nuestro medio, mayor en las mujeres que en los varones (a excepción de la sintomatología depresiva). Aizpurua y cols.(23) utilizando también el cuestionario DASS-

21, hallaron en universitarios españoles prevalencias aún mayores de depresión, ansiedad y estrés, con valores del 38,2%, 45,4% y 42,5%, respectivamente. A nivel mundial, una revisión sistemática de 24 estudios estimó una prevalencia media de depresión entre los universitarios del 30,5%, con un rango que oscilaba entre el 10,4% y el 80,5%.

Estudios previos sobre universitarios españoles, empleando el IAS como instrumento de medida de la calidad de la dieta, evidenciaron un elevado número de universitarios con patrones alimentarios no saludables. En este estudio, hasta el 82,3% de los participantes presentaban una alimentación no saludable o necesitada de cambios. Por grupos de alimentos, el consumo más alejado de las recomendaciones fue el de carnes magras, pescados y huevos (por defecto), y el de embutidos y fiambres (por exceso). La calidad general de la dieta se asoció de forma significativa e inversa a la presencia de algún nivel de ansiedad, estrés o depresión, no así con el insomnio. Por grupos de alimentos, encontramos que la prevalencia de las alteraciones del bienestar psicológico y el sueño se asocia esencialmente con la falta de adherencia a las recomendaciones de ingesta de verduras y hortalizas, lácteos y dulces.

La discusión de los resultados de la calidad de la dieta es compleja, ya que solo un estudio previo ha analizado la relación entre esta dimensión y la prevalencia de síntomas depresivos en una población universitaria, femenina. En ese estudio, Quehl y cols. (11) detectaron una relación lineal inversa y significativa entre la puntuación del IAS (versión canadiense) y la puntuación de la Center for Epidemiologic Studies Depression Scale. Existe mayor evidencia con relación al consumo de diferentes grupos de alimentos y su relación con la salud psicológica. Mikolajczyk y cols. Observaron, sólo en universitarias, una relación significativa entre el estrés percibido, por un lado, y el consumo elevado de dulces y comida rápida, y bajo de frutas y verduras, por el otro.

En cuanto al marco legal es importante reconocer las normas que rigen a cada país, y más si se trata del bienestar de los estudiantes. A continuación, se presenta las leyes que competen a esta investigación, mencionando la normatividad y las leyes, entre los cuales se cuenta:

Ley 1286 de 2009 (23 de enero): Por la cual se modifica la Ley 29 de 1990, se transforma a Colciencias en Departamento Administrativo, se fortalece el Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación en Colombia y se dictan otras disposiciones.

Ley 1355 de 2009

Artículo 1o. declárase. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

Artículo 4o. Estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

- Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.
- Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías del Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, según las características culturales de Colombia.

Artículo 7o. regulación en grasas trans. El Gobierno Nacional a través del Ministerio de la Protección Social y del Invima, reglamentará y controlará los contenidos, y requisitos de las grasas trans en todos los alimentos, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a estas.

Artículo 8o. regulación en grasas saturadas. El Gobierno Nacional a través del Ministerio de la Protección Social y del Invima, reglamentará los contenidos, y requisitos de las grasas saturadas en todos los alimentos, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a estas (15).

Artículo 9o. promoción de una dieta balanceada y saludable. El Ministerio de la Protección Social buscará una dieta balanceada y saludable, establecerá los mecanismos para evitar el exceso o deficiencia en los contenidos, cantidades y frecuencias de consumo de aquellos nutrientes como ácidos grasos, carbohidratos, vitaminas, hierro y sodio, entre otros que, consumidos desbalanceados, puedan presentar un riesgo para la salud.

Resolución 810 de 2021

Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de etiquetado nutricional y frontal que deben cumplir los alimentos envasados o empacados para consumo humano. (15)

Artículo 1. Objeto. La presente resolución tiene por objeto establecer el reglamento técnico a través del cual se disponen las condiciones y requisitos que debe cumplir el etiquetado o rotulado nutricional y frontal de advertencia de los alimentos y bebidas envasadas o empacadas para consumo humano, con el propósito de proporcionar al consumidor final

una información nutricional lo suficientemente clara y comprensible sobre el producto, y prevenir prácticas que induzcan a engaño o error y permitir al consumidor efectuar una elección informada.

Ley 2120 de 2021

Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.

Artículo 11. Regulación del consumo de alimentos y bebidas en centros educativos. Las instituciones educativas públicas y privadas que suministren el servicio de alimentación de manera directa o a través de terceros, deberán ofrecer una diversidad de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de su comunidad, siguiendo, entre otras referencias, las guías alimentarias del Ministerio de la Protección Social y del ICBF, velando por la calidad de los alimentos que se ofrecen y de conformidad con los lineamientos establecidos por el Ministerio de la Protección Social a que se refiere el artículo 80 de la presente ley. parágrafo. Las instituciones educativas públicas y privadas deberán implementar estrategias tendientes a propiciar ambientes escolares que ofrezcan alimentación balanceada y saludable que permitan a los estudiantes tomar decisiones adecuadas en sus hábitos de vida donde se resalte la actividad física, recreación y el deporte, y se adviertan los riesgos del sedentarismo y las adicciones. Para el desarrollo de esta estrategia podrán contar con el apoyo de las empresas de alimentos.

METODOLOGÍA

La presente investigación se planteó desde un enfoque cuantitativo, como dice Sampieri, "Cuando se habla de una investigación cuantitativa damos aludidos al ámbito estadístico, es en esto en lo que se fundamenta

dicho enfoque, en analizar una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o problema planteado" (16). Este enfoque utiliza la recolección de datos para comprobar hipótesis, que es importante señalar, se han planteado con antelación al proceso metodológico, con un enfoque cuantitativo se plantea un problema y preguntas concretas de lo cual se derivan las hipótesis.

En esta se propone determinar los hábitos alimenticios en los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la corporación universitaria adventista en el periodo 2022-2; analizando así los datos obtenidos; con el fin de lograr determinar las causas y motivos que incluyen en los hábitos alimenticios. E identificando cómo influyen los horarios en los estudiantes del área de salud frente a los hábitos alimenticios; esta investigación tiene un riesgo mínimo, como dice en la resolución 8430 artículo 11 (Estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se hacen modificaciones intencionales de variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los participantes en el estudio). La recolección de datos se hará a través de una encuesta para docentes y otra para los estudiantes; la cual nos dará un mejor enfoque a la investigación cuantitativa.

El tipo de investigación según Sampieri este estudio es tipo descriptivo transversal, ya que él lo describe de esta forma: "Es un tipo de investigación en el cual se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y su incidencia. Únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren".

En cuanto a la descripción de la población se llevó a cabo con todos los estudiantes que pertenecen al programa de enfermería y atención

prehospitalaria que estaban matriculados en la corporación universitaria adventista de Medellín en el año 2022.-2, se excluyeron los estudiantes del primer semestre y los dos últimos semestres de cada programa y los que viven dentro del campus universitario.

Para la selección de la muestra se realizó una encuesta la cual permitió un 95% de confiabilidad, el instrumento que se utilizó consta de una escala de 4 puntos, la cual permitió conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la corporación universitaria adventista ; con el fin de obtener los datos necesario, se utilizó un consentimiento informado, protegiendo la identidad de los estudiantes que llenen dicha encuesta; con el fin de garantizar unas respuestas más sinceras

Este instrumento consta de dos partes, que buscaron recolectar datos sociodemográficos y datos específicos en los que se les suministró la escala para comprender el grado de acuerdo o desacuerdo del encuestado con una determinada afirmación; la escala está formada por 4 puntos: 1 Nunca, 2 Algunas veces, 3 Frecuentemente, 4 Siempre.

Se realizó una revisión por expertos, uno en investigación, otro en nutrición y el último en enfermería. Así mismo se llevó a cabo prueba piloto a 7 personas de ambos programas con el fin de analizar las dificultades, dar observaciones pertinentes a la encuesta, y de esa forma poder aplicar el instrumento con total confiabilidad.

El análisis de la información se hizo a partir de un análisis descriptivo, el cual se usó inicialmente un formulario de Google y luego se construyó en Word y así se realizó el análisis.

De igual forma se tuvo en cuenta los principios éticos de beneficencia, principio de no-maleficencia, derechos de autor, confidencialidad, respeto,

entre otros.

RESULTADOS

A continuación, se dan a conocer los resultados obtenidos partiendo del análisis de las encuestas realizadas a 83 estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de enfermería y APH. Dicho análisis se realizó con la ayuda de la herramienta formulario de Google y así mismo se describe lo que los estudiantes expresan para así dar respuesta a los objetivos de dicha investigación.

Del 100% de las personas encuestadas el 79,5% corresponde a la población femenina y el 20,5% a la población masculina.

En el análisis se logra evidenciar que la mayor parte de sexo Femenino pertenece al programa de Enfermería.

Del 100% de los encuestados se encontró que el 73.3% están entre los 17 a 25 años y de 26 a 43 años un 26.7%, así mismo el 68.7% manifiesta que no tienen buenos hábitos alimenticios, no consumen frutas y verduras, lo cual indica un riesgo de sufrir trastornos alimenticios y el 31,3% restante de los estudiantes manifiestan que tienen buenos hábitos alimenticios, pero es una población mínima lo que puede no generar una réplica positiva en el resto de la población, así mismo mencionan que consumen una buena cantidad de agua.

Entre otros resultados se encontró que el 58.4% de los estudiantes mencionan que no tiene un horario regular para el consumo de sus alimentos, lo que lleva a determinar que los estudiantes del área de la salud no aplican a su vida lo que debe replicar en la carrera, así mismo manifiesta el 88% que cambiaron sus hábitos alimenticios y los horarios desde que entraron a su carrera universitaria y en ocasiones no tienen

tiempo suficiente para el consumo de alimentos.

Otra afectación es el consumo de bebidas negras, un 61,5% de los encuestados aseguran que las consumen en la universidad, como también los alimentos ricos en grasa y azúcares con un 89.1 y 97.6 % respectivamente, lo que lleva a determinar que la mayoría de la población perteneciente al programa de salud no son de hábitos saludables, pero no se oponen a lo que deberían evidenciar como personal de salud.

Una de las recomendaciones de la universidad es concienciar a sus estudiantes sobre la importancia de adquirir hábitos saludables para mejorar la calidad de vida de sus integrantes. La universidad realice charlas con expertos en el tema sobre hábitos saludables.

DISCUSIÓN

Con los análisis y resultados se concluyó que la carga académica afectó a los hábitos alimenticios de los estudiantes; así como el 68,7% de los estudiantes manifestaron que no tienen buenos hábitos alimenticios, lo que aumenta el riesgo de sufrir trastornos alimenticios.

Además, se evidenció que dentro de la universidad los alimentos que se ofrecen son de un alto contenido de grasa; carbohidratos, aunque se cuenta con un restaurante; los horarios que ofrecen los alimentos no son asequibles para todos los estudiantes. Por otro lado, muchos de los platos que se ofrecen no son de un alto valor nutricional.

Por otra parte, se lograron evidenciar artículos seleccionados que los elementos del entorno alimentario y el comportamiento del consumidor universitario son evidentes en esto fueron la cercanía de alimentos saludables y la presencia de restaurantes de comida rápida como

determinantes en su comportamiento y su elección.

En este elemento, el 50% de estos artículos afirma que entre más cerca se encuentren las comidas saludables, hay una mayor tendencia por parte de los estudiantes de consumir más alternativas saludables. (17) a través de una encuesta semiestructurada realizada a grupos focales, estudió los determinantes del comportamiento alimentario de los universitarios belgas. Los participantes mencionan que cuando había comidas saludables disponibles en lugares cercanos, ellos tendían a comer más alternativas saludables. Para ver el impacto que tiene la implementación de un restaurante universitario en la calidad de la dieta de los estudiantes en Brasil, se examinó la frecuencia de uso de este restaurante (18). La presencia de opciones saludables facilitó la adopción de prácticas alimentarias saludables lo que promovió una mejora en la alimentación de los estudiantes. Pérez y cols. reportó un aumento en la proporción de estudiantes que consumían verduras (42,3% a un 49,2%) y vegetales crudos (25,6% a un 34,6%) y una disminución en el consumo de papas y refrigerios fritos (de 14,7% a 4,9%). (18)

Estos resultados muestran que la disponibilidad de alimentos es un elemento importante ya que conduce al consumidor a comprar cierto tipo de productos. Sin embargo, hay que tener en cuenta, que esta disponibilidad debe mantenerse constante en el tiempo. En las situaciones en las cuales no hay oferta en los lugares donde se pretende que haya, hace que se creen costos indirectos al consumidor, entre los cuales se encuentra la pérdida de tiempo incurrido en la búsqueda del producto, un incremento en los requisitos que llevan a la toma de decisión para encontrar un reemplazo al producto original, y, como costo psicológico, una menor confianza del consumidor al tener que usar un producto que no se ha probado con anterioridad (19).

Estas variables entran a jugar de manera negativa la segunda vez que el consumidor piense en adquirir el mismo producto, al encontrarse con el dualismo de una experiencia pasada que no fue satisfecha, lo que conducirá a que reemplace su opción original por otra. Aquí es cuando se hace importante que, si el estudiante no tiene la opción saludable que quería, pueda tener otra con las mismas características para que esto no lo lleve a elegir una opción menos saludable que la anterior (20).

Existe una pérdida de clientes, lo que lleva a una menor demanda del producto y, como una solución a los costos generados por la no venta de estos productos, no se ofrecen más (21). En estos casos, también puede generarse una disminución en la cantidad de productos saludables que ofrecen las tiendas lo que conlleva a que los estudiantes, al no tener opciones, no consuman productos saludables y tiendan a elegir otros (22). Por otro lado, también se hizo evidente la forma en cómo afecta la presencia de restaurantes de comida rápida sobre las elecciones alimentarias de los estudiantes (23).

El 25% de los artículos que tratan el elemento de disponibilidad y acceso físico en la revisión de literatura, demostró que da un efecto negativo la exposición sobre los estudiantes de comidas rápidas en el entorno alimentario universitario (24). Un estudio transversal fue realizado, en donde se evaluó la dieta habitual de una población de estudiantes universitarios (n=105) a través de recordatorios de consumo de 24 horas en la Facultad de Enfermería de Albacete, en España, se concluyó que la dieta de esta población es de baja calidad y se caracteriza por un alto consumo de alimentos cárnicos y lácteos (exceso de grasa saturada, colesterol y proteína. (25)

CONCLUSIONES

El reconocimiento de la mala alimentación de los estudiantes de la corporación universitaria adventista de la facultad de salud del programa de enfermería y APH.

La selección de alimentos en la cafetería universitaria no tiene diversidad de alimentación y solo tienen jugos azucarados y alimentos con alto contenido de grasas y cerca de los salones solo hay máquinas que su contenido sigue siendo azúcar y grasas saturadas, lo que no contribuye a una buena alimentación en los estudiantes.

Los horarios de los estudiantes influyen en su alimentación ya que no se cuenta con un restaurante dentro de la corporación que no sea para estudiantes externos y mientras salen del campus a comprar un almuerzo o algo para comer las opciones cercas solo ofrecen frituras lo cual no está permitiendo que los estudiantes puedan contribuir a su buena alimentación (26).

La universidad no cuenta con los espacios indicados para el consumo del agua ya que los estudiantes deben de obtener el agua de los baños lo cual no es una buena alternativa pues en los baños se acumulan microorganismos como bacterias y hongos que pueden hacer daño a la salud de los estudiantes (27).

En el momento de la compra, el acceso económico es sumamente relevante y con ello la relación calidad precio del producto y el presupuesto individual.

Contribuir a la buena alimentación de los estudiantes mejorando la diversidad de productos dentro del campus que permitan al estudiante poder mejorar su estado nutricional.

Diseñar un horario acorde a las necesidades de los estudiantes en cuanto a la alimentación, recreación y deporte que contribuyan a un buen estado mental y físico.

Innovar en los espacios que está prestando la universidad para el consumo de agua que sea más agradable para los estudiantes para que puedan fomentar el consumo de ella

Diseñar espacios que incentiven a una buena alimentación, donde cada estudiante tenga la accesibilidad de comer a gusto y sin contratiempos por falta de recursos en la universidad.

REFERENCIAS

1. Pérez M. Alimentos. Concepto de - Definición de. Concepto Definición. de [Internet]. 2020. Disponible en: <https://conceptodefinicion.de/alimento/>
2. Merriam-Webster. Calorie. Merriam-webster.com. Disponible en: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/calorie>
3. Gal O. The origins of modern science the origins of modern science: From antiquity to the scientific revolution. Cambridge, Inglaterra: Cambridge University Press; 2021.
4. Ranm - Real Academia Nacional de Medicina. Diccionario de términos médicos. Ed. Medica Panamericana; 2011.
5. Diccionario de cáncer del NCI. Instituto Nacional del Cáncer. 2011. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/estres>.
6. Kindleberger C. World in Depression 1929-1939. Harlow, Inglaterra: Penguin Books; 1988.
7. Libros E. Diccionario de la Lengua Espanola: Abreviado. Edimat Libros, 23rd ed; 2006.
8. Díaz JP. Mortalidad intrauterina y mortalidad infantil. Clasificación OMS. 2019.
9. Jonathan EF, Shiriki K, Ronald WM. Perspectiva sobre el desarrollo del marco Healthy People 2020 para mejorar la salud de la población

estadounidense. Public Health Reviews. 2020;(35).

10. León. En la prevención está la salud; 2022. Available from: <https://www.saludnl.gob.mx/drupal/obesidad>.

11. OMS. Organización Mundial de la Salud; 2021. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

12. Gunn SW. Brock Chisholm, the world health organization, and the cold war. Bull World Health Organ [Internet]. 2009 [citado el 9 de agosto de 2023];87(1):75–6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2471/blt.08.057562>

13. Gutiérrez MF. El factor económico es el culpable de una mala alimentación. Revista Pesquisa. 2021.

14. J CS. Periodico EL Tiempo. 2018. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1012319>.

15. Sarriá RU. La importancia de una alimentación sana para el estudiante. Residencia Universitaria Sarrià. 2016. Disponible en: <https://www.residenciasarria.com/blog/importancia-alimentacion-sana-estudiante/>

16. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 6a ed. McGraw-Hill Education; 2014.

17. 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(1):1-12. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>

18. Perez PMP, Castro IRRD, Canella DS, Franco ADS. Effect of implementation of a University Restaurant on the diet of students in a

Brazilian public university. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2019;24:2351-2360. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018246.11562017>

19. Von Hausen Cárdenas JCE. Efecto de disponibilidad de variedad de productos en góndola en el comportamiento de clientes. Tesis de maestría. Universidad de Chile; 2014. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/134775>

20. Sapp SG. Impact of nutritional knowledge within an expanded rational expectations model of beef consumption. *J Nutr Educ*. 1991;23(5):214-222. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(12\)81250-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(12)81250-7)

21. Bourges H. Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios: deseables e indeseables. *Arch Latinoam Nutr*. 1988;38:766-779.

22. Quichimbo YEP, Angulo PIU, Solorzano KGS, Villaruel KSO, Godoy MAG. Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro). *Anatomía Digital*. 2019;2(4):60-70. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1179>

23. Borgarello ME, Losardo RJ. Prevención del estrés y burn-out del equipo de salud: el nexo con la calidad de la atención sanitaria y la seguridad del paciente. *Rev Asoc Med Argent*. 2021;134(2):4-8. https://www.ama-med.org.ar/revista/vermas_revista/59

24. Flores M, Meyer L, Jorquera P, Castro P, Saravia C, Galdames C, Orellana S. Consumption of deep-fried food and its association with cardiovascular risk factors among first-year students in a Chilean university. *J Nutr Metab*. 2021:1-9. <http://dx.doi.org/10.1155/2021/5591662>

25. AlJaber MI, Alwehaibi AI, Algaeed HA, Arafah AM, Binsebayel OA. Effect of academic stressors on eating habits among medical students in

Riyadh, Saudi Arabia. J Family Med Prim Care. 2019;8(2):390. https://doi.org/10.4103%2Fjfmprc.jfmprc_455_18

26. Báez MC. Enfermería y nutrición en los servicios de salud. Bol Oficina Sanit Panam. 1976;81(5).

27. Passmore R NB, Rao MN BG, EM D, WH O. Manual sobre necesidades nutricionales del hombre. Organización Mundial de la Salud. 2007.

.