

HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE TECNOLOGÍA DE LA SALUD DE VILLA CLARA.

Lilian Esther Ruiz González¹, Alexander Ofarrill Aguilar², Aylin Quintero Tarno³

1 Universidad de Ciencias Médicas Dr. Serafin Ruiz de Sàrate Ruiz, Cuba, nutricion@fts.vcl.sld.cu, Candelaria # 18 entre Cuba y Colon. Santa Clara. Villa Clara.

2 Universidad de Ciencias Médicas Dr. Serafin Ruiz de Sàrate Ruiz, Cuba, alexofarrill@fts.vcl.sld.cu

3 Universidad de Ciencias Médicas Dr. Serafin Ruiz de Sàrate Ruiz, Cuba, aylingt@fts.vcl.sld.cu

RESUMEN

Los componentes de los estilos de vida saludables, la nutrición adecuada durante toda la vida y la práctica sistemática de actividad física, repercuten favorablemente en el desarrollo de una vida sana, productiva y de alta calidad, fundamentalmente con la prevención de muchas enfermedades relacionadas con la alimentación. Se realizó un estudio de corte trasversal en la facultad de tecnología de la salud en las carreras de nutrición, rehabilitación en salud y administración y economía. Se utilizó un cuestionario estandarizado, autoadministrado y mediante la entrevista se recogieron: datos personales, hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimento. El análisis de los resultados se realizó mediante el paquete estadístico SPSS. Los alimentos que se consumen con mayor frecuencia son: arroz, pan y los frijoles. La mayoría de los encuestados realiza una distribución adecuada de la alimentación, sin embargo esta es poco variada y probablemente insuficiente a pesar de tener conocimientos sobre nutrición.

Palabras Clave: hábitos alimentarios, frecuencia de consumo de alimentos, estudiantes.

ABSTRACT

Components of healthy styles of life, appropriate nutrition during the whole life and systematic practice of physical activity, contribute to the development of a healthy, productive and high quality life, mainly with the prevention of many diseases related with nutrition. A transversal type of study was done in the Faculty of Health Care Technology in the Nutrition, Health Rehabilitation and Administration and Economy careers. A standarized, self administered questionnaire was used and data was collected through the interview: personal data, nourishing habits and frequency of eating food. The analysis of the results was done using the statistical package SPSS. The most frequent consuming food are: rice, bread and beans. Most of the interviewed persons make an appropriate distribution of nourishment; however, this is not various and probably not enough, in spite of having knowledge about nutrition.

KeyWords: nourishing habits, food consuming frequency, students.

1. INTRODUCCIÓN

Los componentes de los estilos de vida saludables, la nutrición adecuada durante toda la vida y la práctica sistemática de actividad física, repercuten favorablemente en el desarrollo de una vida sana, productiva y de alta calidad, fundamentalmente con la prevención de muchas enfermedades relacionadas con la alimentación, que aseguran un buen crecimiento, una alta capacidad funcional y contribuyen al pleno desarrollo físico e intelectual.

Los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria. Los factores que condicionan los hábitos alimentarios son de tipo económico, religioso (como las normas de la Torah o del Corán, que se relacionaban a su vez con la higiene), psicológico y pragmático. Dichos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta

a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, a las comidas rápidas (fast foods), etc. y se relacionan muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre gentes de culturas alimentarias distintas (sirva como ejemplo de esto, los hábitos anteriores y posteriores al descubrimiento de América, tanto por el contacto con otras culturas no conocidas entonces, como por la aparición de nuevos productos en la dieta: tomates, patatas, etc.) [1], [2].

Los problemas de sobrealimentación afectan cada vez más a la población mundial. Según afirma la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en la edición de 2002 de su libro "La salud en las Américas", en adultos el exceso de peso y la obesidad son problemas crecientes que contribuyen a la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, esta situación unida a la rapidez con que evolucionan tales problemas exige una puesta al día de los conocimientos que a su vez van surgiendo continuamente [3].

La Conferencia Internacional sobre Nutrición convocada por la FAO/OMS celebrada en Roma en 1992, adoptó una inclusión de metas para promover una dieta adecuada y un estilo de vida saludable. En la misma, representantes de 159 países, incluida Cuba, aprobaron la declaración y el plan de acción para la nutrición, lo cual significa que cada país representado se comprometió a preparar y perfeccionar lo más pronto posible los planes de acción y estrategias [4].

Los hábitos alimentarios del mundo occidental se caracterizan, cuantitativamente, por un consumo excesivo de alimentos, superior, en términos generales, a las ingestas recomendadas en cuanto a energía y nutrientes para el conjunto de la población y, cualitativamente, por un tipo de dieta rica en proteínas y grasas de origen animal. [5].

Los hábitos alimentarios de los cubanos más jóvenes atentan contra las necesidades de nutrientes que demanda esa etapa de la vida. La facilidad para adquirir "comida chatarra" agrava el panorama. Un estudio realizado entre 2004 y 2007 en cinco de las siete escuelas del municipio de La Habana Vieja reveló que el 38 por ciento de los varones y el 50 por ciento de las niñas tenían exceso de grasa, relacionado con el consumo excesivo de azúcar, pan y arroz, y escasa ingesta de hortalizas y frutas [6].

Consientes de la importancia de los patrones culturales en la calidad de vida del individuo y teniendo en cuenta las razones antes expuestas se trazó como objetivos

Objetivo general:

Analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de tecnología de la salud, de ambos sexos, que tendrán influencia, a largo plazo, en la calidad de vida.

Objetivos específicos:

Aplicar encuesta sobre la frecuencia de consumo semanal de alimento.

Determinar la calidad de la alimentación según la frecuencia de comida y la frecuencia de consumo semanal de alimento.

2. METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de corte transversal en la facultad de tecnología de la salud que incluyó 150 estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 35 años. Se utilizó un cuestionario estandarizado, autoadministrado, repartido a cada estudiante y mediante la entrevista se recogieron: datos personales, hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimento.

La frecuencia de las comidas principales (desayuno, meriendas en la mañana y la tarde, almuerzo y comida) durante la semana se evaluó a través del cuestionario. Para evaluar la calidad de la alimentación según las frecuencias de comidas principales se utilizó la puntuación que aparece en la tabla I

Tabla I Puntuación utilizada para la evaluación de la distribución de las comidas realizadas en el día.

Comidas	Frecuencia a la semana		
	6 o 7 veces	4 o 5 veces	3 veces o menos
Desayuna	30	24	13
Merienda am	10	8	5
Almuerza	25	20	10
Merienda p.m.	10	8	5
Come	25	20	10

Una vez obtenida la puntuación para cada individuo, se utilizaron criterios para su clasificación (tabla II)

Tabla II Clasificación de la distribución de comidas según la puntuación obtenida.

Distribución	Puntuación
Adecuada	85-100
Inadecuada	60-84
Insuficiente	Menos de 60

Con el propósito de evaluar la calidad de la alimentación en términos de su variedad, se preguntó la frecuencia semanal de consumo de alimentos que representan los grupos básicos. (tabla III)

Tabla III Frecuencia semanales de consumo consideradas correctas.

Alimentos	Frecuencia de consumo en la semana (número de veces)			
	5 a 7	3 a 4	1 a 2	Nunca
Frutas	X			
Vegetales	X			
Viandas	X			
Arroz y otros cereales	X			
Pan	X			
Cárnicos	X	X	X	
Pollo	X	X	X	
Pescados	X	X	X	
Huevo	X	X	X	
Frijoles	X			
Lácteos	X			
Dulces	X			
Azúcar	X			

Para el consumo de viandas, cereales, vegetales, frutas, frijoles, lácteos, azúcar y dulces se consideró adecuada una frecuencia de consumo entre 5 y 7 veces a la semana. En el caso de los cárnicos, pollo, huevo, pescado se considero adecuado cuando la sumatoria de la frecuencia entre estos alimentos indicaba un consumo entre 5 y 7 veces a la semana.

A cada uno de los encuestados se ubico en las siguientes categorías, de acuerdo a los resultados obtenidos en las frecuencias semanales de consumo. (tabla IV)

Tabla IV Categorías utilizadas para la clasificación de la alimentación.

Categoría	Criterio utilizado
Alimentación variada y suficiente.	Cuando el consumo de todos alimentos se encontró entre 5 y 7 veces a la semana.
Alimentación poco variada y posiblemente insuficiente.	Cuando el consumo de alimentos correspondientes hasta tres grupos básicos se encontró entre 3 y 4 ó 1 y 2 veces a la semana.
Alimentación no variada e insuficiente.	Cuando el consumo de alimentos correspondientes a cuatro o más grupos básicos se encontró entre 3 y 4 ó 1 y 2 veces a la semana.

El análisis de los resultados se realizó mediante el paquete estadístico SPSS.

3. RESULTADOS

Dentro de los 150 individuos incluidos en la encuesta, 106 (70.7%) fueron hembras y 44 (29.3%) varones. Esta distribución puede deberse a la preferencia de las carreras de Tecnología de la Salud por los individuos del sexo femenino.

La mayoría de la muestra estudiada realiza diariamente el desayuno (62.7%), el almuerzo (90.7%) y la comida (92.7%), las meriendas se realizan con menor frecuencia.

Evaluando la calidad de la alimentación según la frecuencias de comida principales resulto que: el 63.3% (n=95) de los encuestados tiene una distribución adecuada de las comidas que realizan en el día.

Los alimentos que se consumen con mayor frecuencia (5 a 7 veces en la semana) son: arroz (96%), pan (84.7%) y los frijoles (72%) y con menor frecuencia (2 veces o menos en la semana) pescado (87.3%), pollo (62.6%), las frutas (54%), vegetales (47.3%), el azúcar (47.3%) y los dulces (40%).

Según las categorías utilizadas para la clasificación de la alimentación solamente el 4% (n=6) realiza una alimentación variada y suficiente, en el 68.6% (n=103) la alimentación es poco variada y posiblemente insuficiente y en el 27.3% (n=41) la alimentación es no variada e insuficiente. Los principales grupos que no se consumen correctamente son vegetales, frutas y azúcar y dulces. A pesar de que el pescado y el pollo son los alimentos que con menos frecuencia se consumen, el grupo al que pertenecen (Carnes, huevos, leguminosas) no esta dentro de los que no se consumen correctamente porque en este caso se consideró correcto, la sumatoria de la frecuencia entre los alimentos que aportan proteína de origen animal, si esta indicaba un consumo ente 5 y 7 veces a la semana.

El consumo de alimentos que aportan proteína de origen animal es adecuado para un 74% (n=111), inadecuado para un 23% (n=35) e insuficiente 2.7% (n=4). Otro parámetro a tener en cuenta ya que un total de 39 estudiantes no reciben nutrientes esenciales para el organismo que tienen como función reparar y construir tejidos.

A pesar de que el 63.3% realiza una distribución adecuada de la alimentación, esta no se puede considerar como variada y suficiente ya que el 68.6% realiza una alimentación poco variada y probablemente insuficiente.

4. DISCUSIÓN

Igual que en el presente estudio, otros estudios verificaron que el grupo alimentario con mayor frecuencia de consumo fueron los alimentos ricos en carbohidratos. El arroz ocupó el primer lugar y el pan el segundo. El consumo de arroz forma parte de los hábitos de la población, de la alimentación en las escuelas y es un alimento económicamente accesible. Esas características también ayudan a comprender el hecho de que se mantenga el arroz con mayor frecuencia de consumo [7], [8]

Estudios anteriores indican que, el consumo de frutas y verduras, en los estudiantes adolescentes al crecer disminuye, lo que se evidencia en este estudio, colocando su salud en riesgo ya que los alimentos que pertenecen a este grupo son la principal fuente de vitaminas y minerales. [9]

El consumo de lácteos no están deficiente (51.3%) pero aun así es importante valorarlo ya que este es una fuente importante de calcio que permitirá una óptima mineralización ósea y ayudara a prevenir la osteoporosis en la edad adulta (teniendo en cuenta que el 70.7% de la muestra pertenece al sexo femenino).

A pesar de que diversos estudios han planteado el consumo mínimo de azúcares y dulces, para garantizar una alimentación variada estos alimentos se deben incluir en la dieta, lo que siempre en las cantidades recomendadas.

Es importante señalar las marcadas diferencias en el patrón de consumo de alimentos, como el exceso de carbohidratos (pan y arroz) esto advierte sobre la necesidad de promover cambios en los hábitos alimentarios, que conllevan a la obesidad y a las ECNT [10], [11]

La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar. Igualmente el desarrollo de avanzadas tecnologías en el área agroalimentaria ha puesto a disposición de los consumidores los denominados "alimentos servicio", especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de los mismos.

En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de la enfermedad. Las encuestas demuestran que la elección de alimentos está condicionada por el factor económico y el gusto en primer lugar, seguido de la

comodidad, simplicidad en la preparación culinaria y el valor nutritivo que los alimentos aportan a la dieta.

Lo planteado anteriormente da al traste con el resultado obtenido en este estudio donde se comprobó que el consumo de pan es bastante elevado y aunque no aparece como un alimento en específico, dentro de los cárnicos, el consumo de embutidos es habitual acompañando a este alimento.

5. CONCLUSIONES

- Los alimentos que se consumen con mayor frecuencia son: arroz (96%), pan (84.7%) y los frijoles (72%).
- Considerando la sumatoria de los alimentos que aportan proteína animal, estos se consumen en un 74%, prefiriendo los embutidos y el cerdo.
- El consumo excesivo de carbohidratos (arroz 96%, pan 84.7%) conduce a la obesidad y al desarrollo de ECNT.
- La baja ingesta de nutrientes (vitaminas y minerales) puede desarrollar enfermedades carenciales y osteoporosis.
- El 63.3% de los encuestados realiza una distribución adecuada de la alimentación pero esta no se puede considerar como variada y suficiente ya que el 68.6% realiza una alimentación poco variada y probablemente insuficiente a pesar de tener conocimientos sobre nutrición.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Casanueva E, Kaufer-Horwitz M, Pérez-Lesaur AB, Arroyo P. Nutriología Médica. La Habana: Editorial Ciencia Médica; 2006.
2. Galuska DA, Khan LK, Fribble DL, Kraus RM, Rosett JWW, Vinicor F. Nutrición y enfermedades crónicas. En: Bowman BA, Russell RM. Conocimientos actuales sobre nutrición. 8^{va} ed. Washington DC: OPS; 2003. p. 579-84.
3. Report of a WHO study group. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. World Health Organization Technical Report Series 797. Ginebra: WHO; 2002.
4. Alimentación, nutrición y estrategias en salud pública. [sitio en Internet]. 2005. [cited 2009 6 de abril]; Available from: <http://www.ibiblio.org/herbmed/eclectic/kings/aliment-nutric.html>
5. Mortorell R, Stein AD. El surgimiento de las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta en los países desarrollados. En: Bowman BA, Russell RM. Conocimientos actuales sobre nutrición. 8^{va} ed. Washington, DC: OPS; 2003. p. 723-45.
6. Macías C, Pita GM, Javier DH, Lanyau Y. Hábitos, actitudes y preferencias alimentarias en adolescentes de enseñanza media de La Habana. Revista Española de Nutrición Comunitaria 2009;15:13-32.
7. Mantoanelli G, Tucunduva S, Slater B, Dias de Olivera MR. Hábitos alimentarios de adolescentes de Sao Paulo-Brasil. Revista española de nutrición comunitaria 2005. Abril-Junio 11 (2): 70-9.
8. Friedman SM, Portela ML, Rodríguez PN, Almajanos MP, Ribas M. Estudio comparativo entre los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios argentinos y catalanes: aspectos nutricionales. Revista española de nutrición comunitaria 2008. Octubre-Diciembre 14 (4): 240-46.
9. Pich J, Ballester LI, Canals R, Tomas M, Domingo H, Josep A. Evolución de las preferencias alimentarias: un estudio en la población escolarizada de Mallorca de 11-18 años. Revista española de nutrición comunitaria 2006. Julio-Septiembre 12 (3): 144-55
10. Ekersley RM. Losing the battle of the bulge: Causes and consequences of increasing obesity. Med J Aust 2001; 174(11):590-2.
11. Poletti OH, Barrios L. Obesidad e Hipertensión arterial en escolares de la ciudad de Corrientes: Argentina. Arch Argent Pediatr 2007; 105 (4): 293-298