



**DESCRIPCIÓN DE HÁBITOS Y COMPORTAMIENTOS
ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE
LA FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA - 2005**

**DESCRIPTION OF FOOD HABITS OF FACULTY OF
SCIENCE STUDENTS IN THE PONTIFICIA UNIVERSIDAD
JAVERIANA - 2005**

**Luisa Fernanda Tobar-Vargas¹, Socorro Vásquez-Cardoso²,
Luisa Fernanda Bautista-Muñoz³**

¹ *Departamento de Nutrición y Bioquímica,
Facultad de Ciencias, Pontificia Universidad Javeriana,
Cra. 7 N° 43 - 82, Bogotá, Colombia*

² *Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Antropología,
Pontificia Universidad Javeriana*

ltobar@javeriana.edu.co, lbautista@javeriana.edu.co, svasquez@javeriana.edu.co

Resumen

El propósito del estudio fue describir hábitos y comportamientos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias. La muestra estuvo conformada por 117 estudiantes con un promedio de edad de 19,6 años; se evaluó información sobre estilos de vida saludable, características de la alimentación y hábitos alimentarios a través de una encuesta. Se empleó la estadística descriptiva utilizando el programa SPSS versión 12. Se identificó que un poco más de la mitad de la población no tiene el hábito de fumar, consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente y sólo una tercera parte realiza actividad física ocasionalmente. El 42,7% consume tres comidas al día, el 48,7% de la población reportó el consumo de jugos de frutas, leche y café con leche, en contraste el 42% nunca toma café negro (tinto). Se encontró un bajo consumo de frutas y verduras (17%), y un alto consumo de alimentos fuente de carbohidratos (65%); las proteínas consumidas a diario son de origen animal. En conclusión se encontró, que los hábitos de consumo de alimentos responden a aspectos propios de la vida de los universitarios, como son los horarios y los grupos de estudio, en promedio dedican 30 minutos para consumirlos aunque no existen horarios fijos para ello.

Palabras clave: cultura alimentaria, hábitos alimentarios, consumo de alimentos, costumbres, estilos de vida.

Abstract

The main purpose of this study was to describe food habits of students from the Faculty of Sciences. One hundred and seventeen students in an average age of 19,6 year-old were surveyed. Information about lifestyle, feeding characteristics and food habits was evaluated. Descriptive statistical analysis was carried out through SPSS program version 12. Results showed that more than half of the population evaluated does not have smoking habits, alcoholic drinks consumption is occasionally and, that the third part of the

sample occasionally practices physical activity. Also, almost 43 percent (42,7%) of the sample has three meals per day, 48,7% reports intake of juices, milk and coffee with milk, in contrast to 42% that never drinks tinto. Low intake of fruits and vegetables (17%) was found, compared to high ingestion of food rich in carbohydrates (65%). Protein intake is mainly from animals. As a conclusion, it was found that food habits of students are closely related to university life style, schedules and study groups.

Key words: culture, food habits, customs, life styles.

INTRODUCCIÓN

La alimentación humana tiene dos dimensiones fundamentales una biológica y una cultural. Se va de lo nutritivo a lo simbólico, de lo individual a lo colectivo y se establecen prácticas alimenticias que están relacionadas con diferentes aspectos como el económico, el acceso a los alimentos, los gustos a partir de las costumbres alimentarias por regiones, los cambios generados por la escolaridad como los horarios, la presión de los grupos según su edad, el prestigio o la necesidad de ser aceptado socialmente a partir de un tipo de alimentación.

Si bien el estímulo del hambre se manifiesta en un sujeto y es éste quien da la respuesta, las conductas se ven afectadas por el entorno familiar, social y cultural, por tanto, no es sólo un acto reflejo, sino que tiene una significación. Los alimentos además de nutrir pueden identificar género, clase social, edad, escolaridad hasta una condición particular. La manera como se come y lo que se come está marcada por la cultura y el orden social.

Según lo plantean Douglas (1970) y Fischler (1995), comer es un acto simbólico; a los alimentos se le asignan valores y significados que incluyen, entre otros, lo religioso, lo social, lo mágico y formas de ejercer y expresar poder y hospitalidad.

Los cambios en los hábitos alimentarios transforman las costumbres, es el caso de la introducción de nuevos alimentos proce-

sados, los horarios, el tiempo disponible para la alimentación, y las distancias entre el lugar de estudio y la residencia. Estos aspectos pueden implicar cambios de compañía en la alimentación, desplazando lo familiar por el grupo de estudio; al igual que las variaciones en la cantidad, calidad, preparación y forma de consumo, especialmente en el de las tres comidas principales.

El alimento es una forma de comunicación entre los integrantes de un grupo, el presente estudio se realizó con estudiantes de la universidad con el propósito de identificar sus hábitos alimentarios, prácticas saludables, horarios y tipos de alimentos consumidos.

Este es el primer artículo de una serie orientada a establecer hasta qué punto la selección de alimentos por parte de los estudiantes universitarios se hace a partir de sus cualidades nutricionales, o si está influenciada por el área de estudio y los estilos de vida.

METODOLOGÍA

En la asignatura de Cultura Alimentaria, se inició en el año 2005 un ejercicio con los estudiantes II semestre de Nutrición y Dietética, mediante el cual ellos recolectaban información sobre los hábitos, prácticas y comportamientos alimentarios de los estudiantes de la universidad, con el propósito de identificar aspectos de la cultura alimentaria de este grupo de población.

Este reporte presenta la información correspondiente a una muestra de 20 estudiantes de cada una de las carreras de la Facultad de Ciencias como son Bacteriología, Biología, Informática Matemática, Microbiología Agrícola y Veterinaria, Microbiología Industrial y Nutrición y Dietética.

El instrumento de recolección de información incluía 4 aspectos: información general, estilos de vida saludable, características de la alimentación y hábitos alimentarios. Se utilizó estadística descriptiva para el análisis de la información, media, proporciones y desviaciones estándar y se construyeron distribuciones de frecuencia. Para el análisis de datos se utilizó el programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versión 12.

RESULTADOS

Se obtuvo información de 118 estudiantes, la muestra final estuvo conformada por 117 personas, se excluyó una de ellas, por no ser estudiante regular de la universidad. El número de estudiantes por carrera tuvo una distribución equitativa, entre 18 a 21 personas por carrera. La Tabla 1 presenta los porcentajes de participación por carrera y la distribución por género según la carrera que cursan.

Entre los participantes en la encuesta, la distribución por género fue de 70,9% de mujeres (83 personas) y 29,1% de hombres (34 personas), con edades promedio de 19,5 y 19,2 años respectivamente y para el grupo en general fue de 19,6 años.

Entre los estilos de vida indagados, estuvo el del hábito de fumar, encontrando que el 53,8% de la población no fuma, un 32,5% lo hace ocasionalmente y un 13,7% diariamente. Al hacer el análisis por carrera entre aquéllos que fuman ocasionalmente se encontró que el 45% son estudiantes de Microbiología Industrial, seguidos de 40% de Nutrición y Dietética. En relación con el consumo de bebidas alcohólicas, el 61,5% de la población reporta hacerlo ocasionalmente y un 27,4% una vez a la semana, sólo un caso reportó que las consume a diario. La bebida de mayor consumo entre los estudiantes es la cerveza (53,8%), seguida del aguardiente (16,2%), posiblemente son seleccionadas por tener un costo más cercano a sus posibilidades económicas.

El 33,3% de la población, realiza actividad física ocasionalmente, esto es común a las carreras de Nutrición y Dietética y Biología. Con frecuencia de 1 vez en la semana y 3 veces en la semana fueron el 26,5 y 23,1% respectivamente, por carre-

Tabla 1
Distribución según género y carrera. Facultad de Ciencias

Carrera	Masculino	%	Femenino	%	Total	%
Microbiología Agrícola	6	5,1	12	10,2	18	15,3
Nutrición y Dietética	0	0,0	20	17,1	20	17,1
Informática Matemática	16	13,7	4	3,4	20	17,1
Microbiología Industrial	4	3,4	16	13,7	20	17,1
Bacteriología	2	1,7	17	14,5	19	16,2
Biología	6	5,1	14	11,9	20	17,0
Total	34	29,2	83	70,8	117	100

ras resalta que los estudiantes de Bacteriología y Microbiología Industrial son quienes hacen actividad 1 vez en la semana, y los de Informática Matemática la realizan 3 veces en la semana. En contraste los de Nutrición y Dietética se destacan por tener más población que realiza ejercicio diariamente (30%). El 65% de los estudiantes de la facultad, dedica entre 30 a más de 60 minutos a la práctica de actividad física.

En relación con los hábitos alimentarios se identificó que la mayoría de los estudiantes de Biología, Bacteriología e Informática Matemática consumen 3 comidas al día (42,7%), un 12% consume sólo 2 comidas. La distribución por carreras es similar y sólo un 4,3% fracciona su alimentación 6 veces al día. Se observó que 60% de los estudiantes de Nutrición y Dietética y 55% de Microbiología Agrícola consumen entre 4 a 5 comidas en el día.

En cuanto a la frecuencia de consumo de bebidas, (Figura 1) sólo un 18,8% consume a diario jugo de naranja, mientras que el 48,7% prefiere consumir otros jugos. El 53% consume a diario leche y un 22,2% de 3 a 4 veces a la semana. Sumando la frecuencia diaria y de 3 veces en la semana, el 44,5% toma café con leche. Un 17,9% consume gaseosas a diario y un 25,6% lo hace de 3 a 4 veces a la semana. El 41,9% nunca toma tinto, sólo un 14,5% lo hace a diario. En contraste un 65% consume agua pura a diario y el 15,4% de 3 a 4 veces por semana.

En cuanto a la frecuencia de consumo de frutas se encontró que la población estudiada presenta un bajo consumo de éstas, sólo un 5,6% en promedio general de consumo de frutas diariamente, siendo más representativo el consumo de naranja y mandarina, que es consumida en un 16,2%

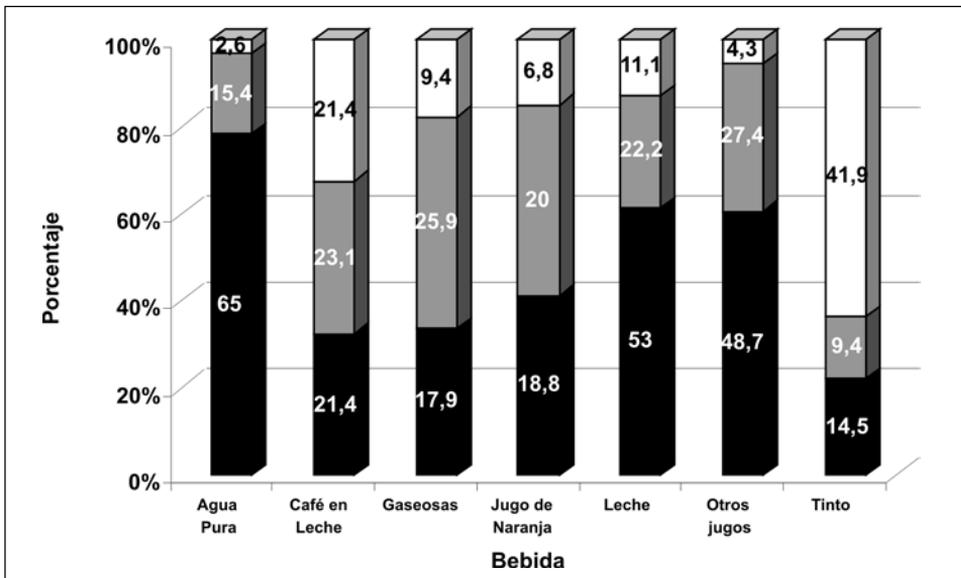


Figura 1. Frecuencia de consumo de algunas bebidas en estudiantes de la Facultad de Ciencias. □ Nunca ■ 3-4 v/Sem ■ Diario

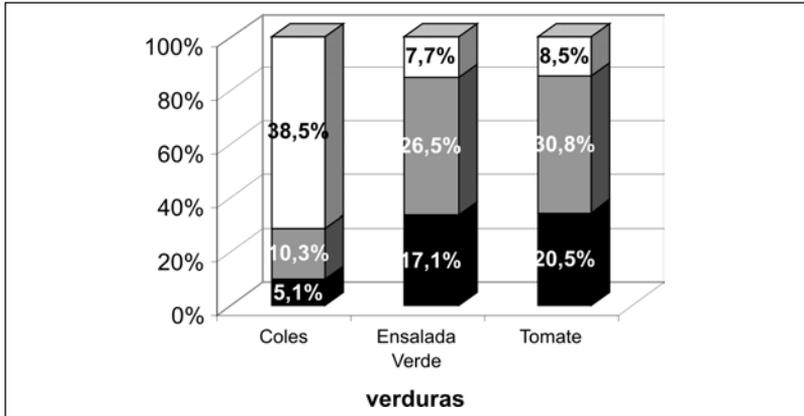


Figura 2. Frecuencia de consumo de verduras en estudiantes de la Facultad de Ciencias. □ Nunca ■ 3-4 v/Sem ■ Diario

de la población diariamente y un 29,9% las consume de 3 a 4 veces a la semana.

Asimismo, se encontró un bajo porcentaje de consumo de verduras en la población de estudiantes de la Facultad de Ciencias, el 12% en promedio general de consumo de verduras diariamente. El 17,1% consume ensalada verde diariamente y un 26,5% lo hace de 3 a 4 veces a la semana, el 20,5%

consume tomate diariamente y el 30,8% de 3 a 4 veces a la semana; el brócoli y el coliflor nunca es consumido por un 38,5% de los estudiantes. (Figura 2).

En relación con la frecuencia de consumo de los alimentos fuente de carbohidratos, como se observa en la Figura 3, los alimentos con mayor frecuencia diaria de consumo son arroz, pan, papa y galletas. De 3 a 4 ve-

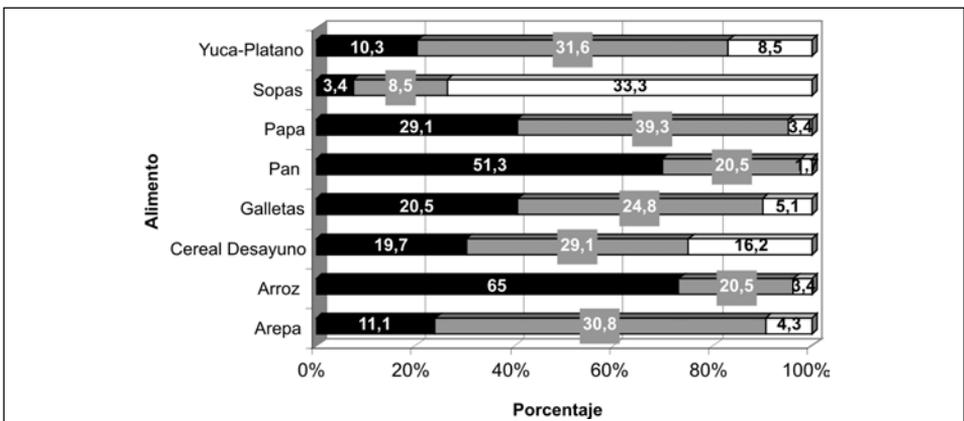


Figura 3. Frecuencia de consumo de Harinas en estudiantes de la Facultad de Ciencias. ■ Diario ■ 3-4 v/Sem □ Nunca

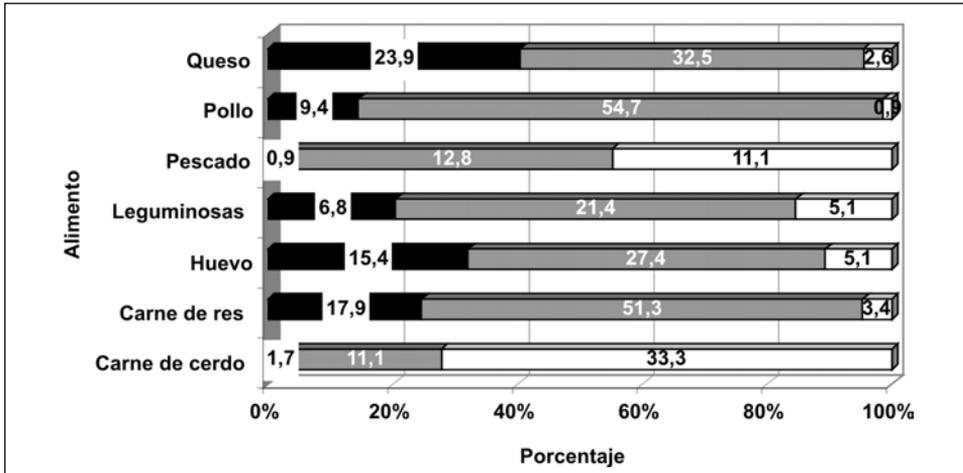


Figura 4. Frecuencia de consumo de alimentos fuente de proteína en estudiantes de la Facultad de Ciencias. ■ Diario ■ 3-4 v/Sem □ Nunca

ces a la semana papa, yuca, plátano, arepa y cereales para el desayuno; mientras que las sopas de harinas casi no acostumbran consumirlas.

Como se observa en la Figura 4, los alimentos fuentes de proteína, de mayor frecuencia de consumo diario fueron: queso (23,9%), carne de res (17,9%), huevo (15,4%); de 3 a 4 veces a la semana pollo (54,7%), carne de res (51,3%), queso (32,5%), huevo (27,4%) y leguminosas (21,4%). El consumo de carne de cerdo y pescado es poco frecuente, esto mismo sucede con alimentos como el atún, sardinas y productos embutidos.

Se indagó la frecuencia de consumo de varios productos con alto aporte de kilocalorías, carbohidratos y grasa que son seleccionados como refrigerios y comidas rápidas entre los universitarios, en la mayoría de los casos su frecuencia es mensual como se observa en la Figura 5 entre éstos están hamburguesa, empanadas, helados, postres, pizza y nueces, a pesar de esta fre-

cuencia de consumo, existe una proporción de estudiantes que no consume nunca este tipo de alimentos. En el consumo diario los dulces, chocolatinas y productos de paquete fueron los más seleccionados.

Además, se identificó que el 60,7% de la población adicional a los alimentos sólo después de probarlos y el 9,4% lo hace siempre antes de consumirlos. Para endulzar sus bebidas el 70,1% utiliza azúcar, mientras que el 22,2% no utiliza ningún tipo de endulzante y sólo un 7,7% emplea endulzantes artificiales, esta práctica es más común entre los estudiantes de Nutrición y Dietética.

En general los estudiantes acostumbran a tomar sus comidas acompañados (77,8%); el 53,0% dedica en promedio 30 minutos para su consumo, un 28,2% dedica 15 minutos y sólo un 18,8% dedica 1 hora. El 48,7% no tiene horarios regulares para su alimentación. El consumo de alimentos en la población está motivado en un 82,9% por su apetito, el 12,8% por su estado de

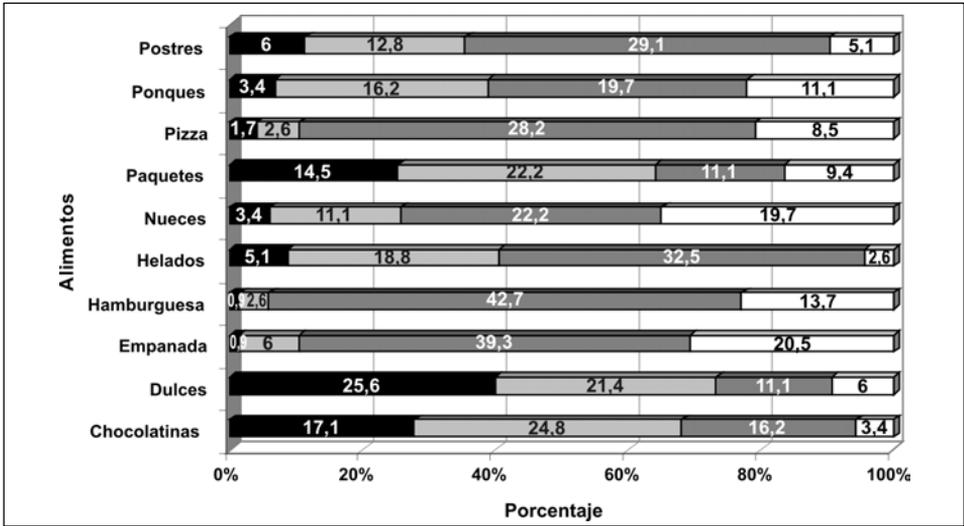


Figura 5. Frecuencia de consumo de productos varios en estudiantes de la Facultad de Ciencias. ■ Diario □ 3-4 v/Sem ■ Mensual □ Nunca

ánimo y sólo 3,4% lo hace para saciar la sensación de hambre.

Entre los alimentos que son seleccionados para calmar la sensación de hambre, el 45,3% elige harinas, el 24,8% frutas, el 14,5% dulces y el 10,3% productos de paquete; en menor proporción seleccionan queso o productos varios relacionados en la Figura 5. Los alimentos predilectos por carrera fueron las harinas en Informática Matemática, Microbiología Agrícola y Veterinaria y Nutrición y Dietética; mientras que las frutas fueron por los estudiantes de Bacteriología y Nutrición.

El consumo de bebidas energizantes es poco frecuente, el 83,8% de los estudiantes no lo hace. Las bebidas más consumidas cuando deben trasnochar, son el tinto 33,3%, y la Coca Cola 23,9%; un 26,5% reporta no consumir ninguna bebida.

En cuanto a las formas de preparación las de mayor frecuencia fueron, asado el

16,2%, cocido 14,5% y a la plancha 10,3%, en menor proporción sudado, frito y al horno. Un porcentaje considerable de los estudiantes (46,2%) consume varias de estas preparaciones pero de manera combinada.

DISCUSIÓN

En la población universitaria entre 18 y 25 años de las Facultades de Psicología y Veterinaria de la Universidad Autónoma de Barcelona, Riba (2002) reporta que el 8,3% de los estudiantes no desayunan, en su lugar toman los alimentos en la universidad. En el presente estudio se encontró que el 12% de la población estudiada sólo consume 2 comidas al día, por otra parte, el 60% de estudiantes de Nutrición y Dietética y 55% Microbiología Agrícola fraccionan sus comidas en 4 a 5 tomas durante el día. Uribe (2006) encontró, que entre los jóvenes de la ciudad de Medellín se mantiene la tradición del consumo de 3 comidas diarias, aunque han variado los horarios; algo similar a lo observado en los estudiantes de

la Facultad de Ciencias; sin embargo, los horarios para la toma de alimentos en casi la mitad de este grupo es irregular.

El consumo de alimentos del grupo de lácteos es reportado como adecuado para los universitarios de la muestra del estudio de Riba (2002), mientras que Uribe (2006) refiere que en los jóvenes de Medellín se consume leche al desayuno y después del almuerzo, aunque esta tendencia empieza a ser desplazada por la gaseosa. Por otro lado entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias el 74,4% consumen leche sola o acompañada con café o cereal y también incluyen queso a diario en menor proporción. En este último grupo hay buen consumo de jugos de frutas y un 65% consume agua a diario, sin expresar explícitamente cuál es la motivación para consumirla, mientras que Uribe señala el consumo de agua como alternativa “para que me quite el hambre” y entre quienes intencionalmente quieren perder peso, se consume gran cantidad de este líquido.

Uribe reporta que hay variaciones en el desayuno, encontrando que el pan reemplaza la arepa y la margarina vegetal a la mantequilla; asimismo, bebidas como el café y el chocolate han sido reemplazadas por cereales de desayuno y leche. Los estudiantes de la Facultad de Ciencias, consumen al desayuno pan, galletas, en menor proporción arepa y casi el 20% lo hacen con cereal.

En cuanto a la selección de alimentos, en Medellín las personas que viven solas han introducido a su dieta alimentos de fácil preparación y comidas rápidas como perros calientes y hamburguesas; entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias se identificó que más del 40% incluyen en su dieta estos alimentos con una frecuencia de consumo mensual. En estas dos poblaciones también se encontró similitud en el tipo de preparaciones que consumen, como

por ejemplo asado, a plancha o cocido, lo cual se relaciona con el tiempo disponible para elaborarlas.

CONCLUSIONES

En los estilos de vida, se encontró como favorable que el consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas es ocasional. La actividad física, también se practica sólo en ocasiones, comportamiento que no es deseable para tener un estilo de vida saludable.

En relación con el número de comidas consumidas durante el día, la mayoría hace 3 comidas, a pesar de tener horarios que dificultan esta práctica. Sólo algunos estudiantes de Nutrición y Microbiología Agrícola fraccionan las comidas entre 4 y 5 tomas diarias, pero los datos no permitieron establecer relación entre esta práctica y el tipo de carrera que estudian.

El 50% de los entrevistados consume diariamente bebidas como jugos de frutas, leche y café con leche, un 20% consume gaseosas, en contraste casi la mitad nunca toma café negro. En cuanto al consumo de frutas y verduras es bajo, los más consumidos son mandarina y naranja y entre las verduras la que más se consume es el tomate. Sólo una quinta parte consume diariamente ensalada verde. Entre los alimentos fuentes de carbohidratos los más consumidos a diario son el pan, arroz, papa, y galletas en contraste las sopas de harinas casi no son consumidas. El consumo diario de proteínas provienen del queso, la carne de res y el huevo.

Se observa que el consumo de comidas rápidas tiene una frecuencia mensual, mientras que a diario como refrigerio se consumen dulces, chocolates, y productos de paquete.

La mayoría de los estudiantes consume sus alimentos en compañía y dedican en promedio 30 minutos para ello, aunque la mayoría dice no tener horarios fijos para su alimentación.

Para trasnochar no es común que consuman bebidas energizantes, se prefiere el tinto y la Coca Cola.

Las formas de preparación de alimentos más frecuentes son el asado, cocido y a la plancha.

Se identificaron algunas prácticas que deben ser reforzadas entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias como por ejemplo bajo consumo de cigarrillo y alcohol, poca frecuencia de consumo de comidas rápidas y la selección de preparaciones sanas como asado, cocido y a la plancha. Hay otros comportamientos que sería deseable modificar como son el bajo nivel de actividad física, bajo consumo de frutas y verduras, la poca variedad de alimentos fuentes de carbohidratos complejos y proteínas y la preferencia por productos de paquete y dulces en los refrigerios.

No se observó al compararlos una diferencia en las prácticas y comportamientos saludables en los estudiantes de Nutrición y Dietética con los estudiantes de las otras carreras de la facultad.

Como se mencionó, se continuará con la identificación de hábitos alimentarios en estudiantes de otras facultades de la universidad para obtener una información de

base que contribuya en la promoción y adopción de hábitos y prácticas acordes con una alimentación saludable.

LITERATURA CITADA

FISCHLER, C. *El (H)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Ed. Anagrama. Barcelona - España, 1995.

IRAZUSTA, A.; GIL, S.; RUIZ, F.; GONDRA, J. Exercise, physical fitness, and dietary habits of first-year female nursing students. *Biological Research for nursing*. 2006, 7; 175 DOI: 10.1177/1099800405282728 <http://brn.sagepub.com/cgi/content/abstract/7/3/175>

RIBA, S.; MONTSERRAT, M. *Estudio de los hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes*. Ciencias de la salud. Departament de ciències animals i dels aliments. ISBN B-14017-2003/846881712-0. Universitat Autònoma de Barcelona. 2002.

URIBE, J. F. Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín (Colombia). *Boletín de Antropología - Medellín Colombia*. ISSN 0120-2510. 2006, vol. 20, No. 37.

Recibido: 22-08-07

Aprobado: 28-02-08