

PATRONES DE ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE BOGOTÁ

Eating patterns of university students in Bogotá

Blanquicett Rogers

rablanquicettg@unal.edu.co

David Felipe González Arias

davgonzalezar@unal.edu.co

¹ORCID: 0009-0008-0382-4466

²ORCID: 0000-0003-2290-2059

Universidad Nacional de Colombia

RESUMEN

Este artículo presenta un estudio de búsqueda activa de patrones de alimentación de estudiantes en una universidad pública de Bogotá, Colombia. El estudio pretende describir hábitos de consumo de alimentos en relación con la frecuencia, lugar de origen y tipos de productos, incluyendo comidas rápidas y alimentos ultraprocesados a través del reconocimiento de los patrones alimentarios y no alimentarios relacionados con las prácticas de alimentación y de la disponibilidad de alternativas saludables. La compilación de datos fue realizada a través de encuestas dadas a los estudiantes y la revisión documentaria de estudios previos disponibles. Los hallazgos esperados podrían demostrar que las personas comprometidas con la preparación de sus alimentos tienen mejores patrones de alimentación y gozan de una dieta más saludable que aquellos que se alimentan por otros medios. En conclusión, las prácticas y hábitos alimentarios pueden estar influenciados por la oferta habitual de alimentos ultraprocesados y de comidas rápidas y por la falta de alternativas nutritivas.

Palabras clave: alimentación, comida procesada, dieta saludable, universitarios.

ABSTRACT

This paper embodies an action-research study on eating patterns of students of a public university in Bogota, Colombia. This article seeks to describe eating consumption habits in regard to frequency, place of origin, and types of products including fast foods and ultra-processed meals by recognizing alimentary and non-alimentary factors related to feeding practices and the availability of healthy alternatives. Data compilation was made through

surveys given to students and documentary research of previously available studies. Expected findings might demonstrate engaged people concerning the preparation of their meals have better eating patterns and enjoy a healthier diet than those who may feed themselves by other means. In conclusion, eating practices and behaviors may be influenced by the current offer of highly-processed, fast foods and the lack of nutritious alternatives.

Keywords: Feeding, Healthy diet, Processed food, University students.

1. INTRODUCCIÓN

En estudiantes universitarios es frecuente encontrar que en su dieta se hallan alimentos de alta densidad energética, mientras que la ingesta de alimentos como frutas y verduras es desproporcionadamente menor, independientemente del plan de estudios que cursen. La desproporción en la comida de alta densidad energética comparada con comidas como frutas y verduras en la dieta de estudiantes universitarios supone un problema que invita a investigarlo y determinar sus posibles causas. Sería necesario abrir la discusión si la oferta de alimentos debe incluir de forma obligatoria una proporción mínima y máxima discriminada de ellos, sus componentes y formas de preparación, con criterios de inclusión y exclusión. (Saucedo-Soto et al., 2021, p. 209)

Este artículo busca analizar los patrones de consumo de alimentos en un grupo poblacional de estudiantes de una universidad pública ubicada en Bogotá, Colombia. El índice de masa corporal representa cambios en el estado nutricional de las personas, y estos cambios dependen de factores que pueden ser comunes entre grupos de estudiantes, en donde las mujeres presentan una predisposición a adquirir peso de más. Hay factores que pueden ser comunes entre los grupos por estudiar, pero hay otros que serán exclusivos a uno de los dos gru-

pos por diferencias biológicas. Sería conveniente identificar estos factores particulares y poder vislumbrar una propuesta de acción ante ellos. (Saucedo-Soto et al., 2016)

Dentro de la población universitaria existen múltiples factores que pueden afectar a los estudiantes en lo que a su salud concierne; existen factores no alimentarios que pueden afectar los patrones alimenticios de los estudiantes que también pueden llevar a reducciones de sueño, actividad física, sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco y a una mayor ingesta inadecuada de alimentos.

Considerar los patrones de alimentación solo pensando en la comida que se ingiere es insuficiente y es necesario determinar factores no alimentarios que influyen la adquisición de malos patrones de alimentación. Se deben buscar estrategias que sensibilicen en la importancia de estos factores y se promuevan de forma activa en el campus y fuera de él. (Maza-Ávila et al., 2022).

Los medios de comunicación alcanzan a las personas de diversas formas y estas pueden cambiar sus patrones de alimentación de acuerdo con la información recibida.

La información relacionada con la alimentación transmitida en los medios de comunicación puede influenciar positiva o negativamente en el comportamiento alimentario

ya que puede estar relacionado con motivos saludables y alternativas nutritivas o con modas en donde prima lo estético sobre lo nutricionalmente adecuado. (Alarcón-Riveros et al., 2019).

En contra de lo que se podría pensar como obvio, tener el conocimiento de hábitos alimenticios saludables no parece ser suficiente para su aplicación práctica; si el estudiante tiene acceso fácil a comidas rápidas o tiene poco tiempo para comer se promueve la aparición de patrones de mala alimentación.

Si un estudiante de medicina o nutrición que conoce los patrones de alimentación saludable no logra aplicarlos a su propia experiencia, significa que el solo conocimiento es insuficiente ante la falta de garantías y condiciones para que ellos puedan practicarlos. El sistema educativo pareciera ir en contra de la propia integridad física del estudiante y se debe trabajar en forma activa para evitar esta agresión pasiva para permitir que se den los espacios y los recursos de todo tipo para ello. (Saucedo-Soto et al., 2021, p. 204).

2. METODOLOGÍA

Esta investigación se enmarca en un enfoque mixto, de tipo descriptivo correlacional, utilizando observación no participativa. Se realizará un análisis de datos cuantitativos (Hernández-Sampieri et al., 2018), lo que permitirá obtener una visión amplia para comprender el fenómeno en estudio. Además, se abordará el tema de investigación desde una perspectiva interpretativa y naturalista (Carrillo et al., 2019), con base en el análisis de afirmaciones encontradas en otros artículos de investigación (Cervera et al., 2004). Este estudio se clasifica como investigación - acción, ya que se utilizarán datos tanto cualitativos como cuantitativos

para aclarar conceptualmente el problema y comprender las razones detrás de ciertos comportamientos alimentarios (Creswell, 2012).

La muestra para esta investigación se seleccionará entre los estudiantes activos o debidamente matriculados durante el primer período del año académico 2023. Se ha determinado un tamaño de muestra de 380 individuos, considerando una población estudiantil total calculada en 33,496, según datos estadísticos de la Universidad Nacional de Colombia. Esto proporcionará un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

La recolección de datos se llevó a cabo durante los meses de mayo y junio de 2023, en la sede de Bogotá de la Universidad Nacional de Colombia, entre jóvenes estudiantes universitarios (Saucedo-Soto et al., 2021). Para este estudio se creó una encuesta en línea utilizando la herramienta SurveyMonkey (SurveyMonkey.com, LLC, Palo Alto, California, EE. UU.). Los datos se recopilaban de forma anónima, cumpliendo con la ley de Habeas Data (Ley 2157 del 29 de octubre de 2021). Las preguntas de la encuesta fueron diseñadas en un lenguaje adecuado para una población joven y tenían como objetivo investigar los hábitos de consumo alimentario, incluyendo la frecuencia, lugar de origen y tipos de productos.

La encuesta buscaba reconocer tanto los patrones alimentarios como no alimentarios relacionados con las prácticas de alimentación (Slater y Mudryj, 2016). Las dietas incluidas fueron omnívora, libre de gluten, baja en calorías, vegetariana y vegana. A los participantes se les preguntó sobre sus preferencias alimentarias, incluyendo los alimentos que buscan o evitan, y las razones subyacentes de sus elecciones (Ingebjørg et al., 2023). Además, se les consultó sobre

el consumo de alimentos específicos que se espera sean comunes en todas las dietas (Maza, 2022).

El cuestionario se dividió en tres categorías: actitudes alimentarias, aceptación de la comida y habilidades contextuales. Esta categorización permitió obtener una comprensión integral de las razones por las cuales las personas eligen una dieta en particular, considerando aspectos morales - éticos, creencias, contextuales y tendencias sociales o familiares.

La recopilación de información se realizó mediante encuestas dirigidas a estudiantes universitarios de una institución de educación pública. Estas encuestas constan de 24 preguntas cerradas y abiertas que abordan diferentes aspectos de su situación alimentaria. Además, se llevó a cabo un análisis documental de estudios previos disponibles (Bauch et al., 2023). Se realizó un análisis de las variables propuestas en las encuestas para determinar el grado de interrelación entre ellas y su distribución porcentual en el grupo de población estudiado. Para probar las hipótesis planteadas, se utilizaron pruebas no paramétricas de Mann-Withney y Kruskal-Wallis (Saucedo-Soto et al., 2021).

La información recopilada de estudios anteriores se obtuvo de repositorios y otras bases de datos en línea; se utilizó un total de 30 artículos investigativos del repositorio en línea Scopus y otras 20 fuentes adicionales de diversas fuentes, como repositorios en línea, revistas y artículos. Se realizó un análisis del índice de masa corporal (IMC) siguiendo los parámetros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como parte de la evaluación nutricional (Ahasan et al., 2023). Esta información se utilizó para establecer relaciones entre la elección de patrones dietéticos y el estado nutricional de los participantes, utilizando el IMC como indicador. Asimismo, se

revisó esta información para identificar posibles factores relacionados con la inseguridad alimentaria y proponer alternativas de solución que pudieran disminuir los riesgos.

Estas propuestas podrían provenir de cualquier actor involucrado en la experiencia universitaria, lo que permitiría una mayor vinculación entre la institución y la realidad alimentaria de los estudiantes, para abrir posibilidades de mejora en la atención a las necesidades nutricionales y otros aspectos de la población estudiantil. Los datos adquiridos se compararon utilizando una matriz para crear una síntesis entre los datos de los participantes encuestados y el análisis documental de la literatura existente.

3. RESULTADOS DEL ESTUDIO

Con la finalidad de describir acerca de los hábitos de alimentación de los estudiantes inscritos de una universidad de Bogotá, se realizaron encuestas a la población descrita, quienes debían ser estudiantes activos de la universidad de cualquier plan curricular. El tiempo aproximado de recolección de datos tomó 2 semanas.

El instrumento de recolección fue dividido en 18 partes en las que la primera fue dedicada a la obtención de información básica del encuestado (incluye información como edad, peso, estatura, plan curricular, entre otros) y de informarle acerca de la naturaleza anónima de la encuesta.

Las 17 secciones restantes fueron dedicadas a indagar al encuestado acerca de sus hábitos alimentarios que incluyen: la proveniencia de los alimentos consumidos por el encuestado, la forma de obtención de los alimentos, omisión de comidas principales, disponibilidad de dinero para consumo de alimentos, consumo habitual de frutas,

verduras, comida chatarra, pescado, legumbres, granos, frutos secos y lácteos.

Gracias al uso de este instrumento, se logró recolectar la información de 65 estudiantes de múltiples planes curriculares que incluyen múltiples facultades.

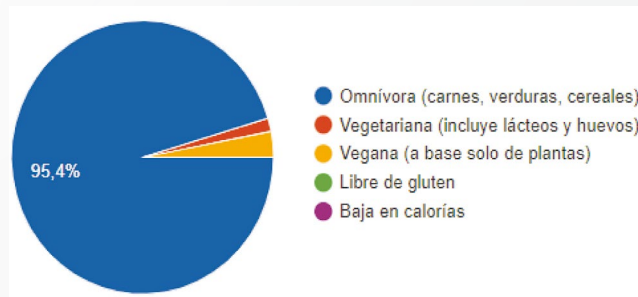
La mayoría de los estudiantes encuestados se encuentran activos cursando el programa de Filología e Idiomas con énfasis en inglés, y el número de encuestados de este plan curricular fue de 26 individuos que corresponden al 40% del total de los encuestados. El rango de edad de los encuestados está entre los 17 y los 36 años.

Dentro de los resultados relevantes para el objeto de esta investigación, se presentan algunas preguntas de la primera sección de la herramienta encuestado.

Gráfica 1

Tipos de dieta referidas por estudiantes universitarios

¿Qué tipo de dieta tiene usted?



Las opciones de respuesta de esta pregunta incluyen: omnívora, vegetariana, vegana, libre de gluten y baja en calorías. Como se puede observar en la gráfica 1, la gran mayoría de encuestados tiene un tipo de dieta omnívora, por la cual se inclinan el 95% de los encuestados.

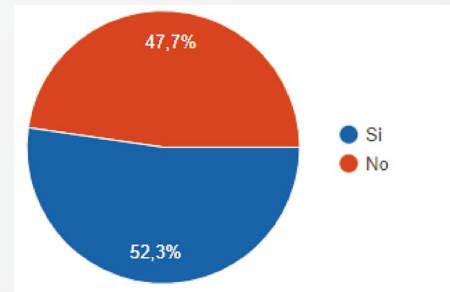
El 5% restante de encuestados se dividen entre dietas veganas (2 participantes) y dietas

vegetarianas (1 participante). Ningún estudiante encuestado parece llevar a cabo una dieta libre de gluten o baja en calorías, y debido a esto sus valores no son representados dentro de la gráfica 1.

Gráfica 2

Ítem sobre si trae comida al campus universitario

¿Trae su comida a la universidad?



Los encuestados también fueron indagados sobre el origen de la comida que consumen dentro del campus universitario.

El 52,3% de los estudiantes afirmaron que traían sus alimentos desde su lugar de vivienda (Figura 2), lo cual puede implicar que estos estudiantes se encuentran en capacidad de comprar, almacenar y cocinar sus propios alimentos (18% de participantes) o que viven con algún familiar que se encarga de dichos oficios, lo cual fue reportado por el 75% de encuestados.

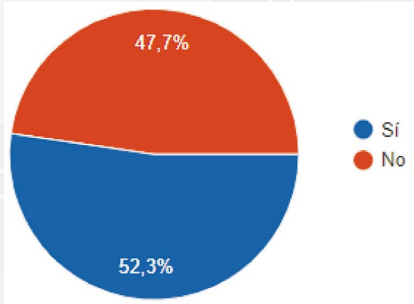
Aquellos que consumen sus alimentos dentro del campus afirman que su razón principal para hacerlo es la comodidad de no tener que cocinar (46,8% de participantes), seguida de economía (17% de participantes).

En contraste, solo el 2,1% se inclinó por antojo como razón para consumir alimentos en la universidad y la falta de tiempo es la justificación para el 8,4% de los encuestados.

Gráfica 3

Ítem sobre omisión de alimentos por ocupaciones universitarias

¿Ha omitido alguna comida por ocupaciones de la universidad?

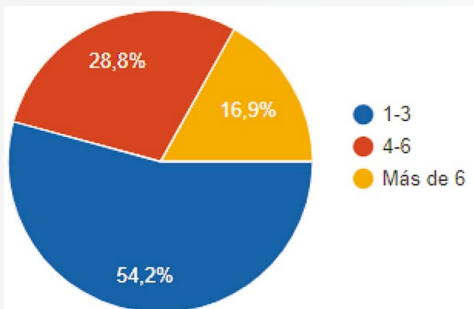


52,3 % de participantes afirmaron que han omitido comidas principales debido a obligaciones académicas de sus planes curriculares. Esto puede ser contrastado con el 43,1% de los encuestados que afirmaron haber omitido alguna comida principal debido a razones económicas, lo que demuestra el impacto de la vida académica en los hábitos alimenticios de los estudiantes, y que puede ser más grande que el de la omisión de comidas por razones financieras, lo que podría asumirse como la principal causa de omisión de comidas en contextos universitarios.

Gráfica 4

Frecuencia de consumo de comida chatarra

¿Cuántas veces a la semana consume comida chatarra (comida rápida) o golosinas (galletas, dulces, mecatos)?



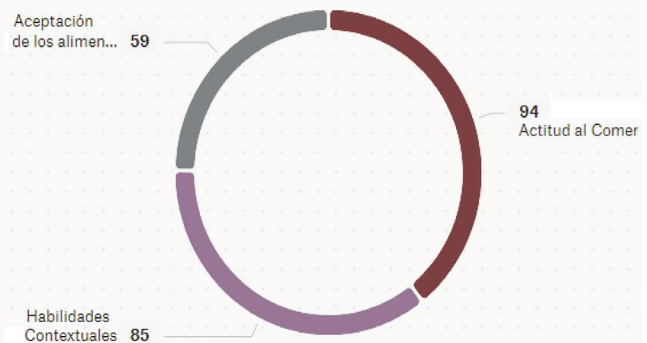
En cuanto a los hábitos alimenticios de los estudiantes, se observó una tendencia similar con todos los tipos de alimentos cuya

frecuencia de consumo fue puesta en cuestión durante la recolección de información, en donde la mayoría de los participantes afirman consumir cada tipo de comida en el cuestionario a excepción de pocos casos particulares. Los participantes afirman consumir frutas y verduras 90%; comida chatarra (90,8%; legumbres y granos 96,9%; lácteos (92,3%, mientras que el consumo de otros alimentos mostró un consumo habitual menor, como es el caso de alimentos como los frutos secos 61,5% y pescado (67,7% de participantes).

La información expuesta en la gráfica 4 supone un hallazgo interesante en el que no se observa un porcentaje significativo de encuestados consumiendo un tipo de alimento en la misma proporción o frecuencia, sino en la que los participantes afirman en un 54,2% de los casos (32 encuestados) que consumen comidas chatarra (golosinas, dulces, mecatos) entre una y tres veces a la semana, información que es contrastada con el 16% de participantes que reportan comer comida chatarra a partir de 6 veces a la semana, que es la frecuencia más alta de consumo de comida chatarra que podía ser recogida en la encuesta, un porcentaje alto de consumo habitual para este tipo de alimentos.

Gráfica 5

Incidencia de aspectos que definen competencias alimentarias y sus efectos en hábitos alimenticios en el análisis documental



La información enfocada y relevante al aspecto de la actitud al comer que apunta a las creencias, pensamientos y sentimientos en la conducta y decisiones en la ingesta de alimentos es abordada en un 39,4 % de citas seleccionadas en los documentos analizados, seguida del aspecto de habilidades contextuales que apunta a la capacidad de escoger, comprar, almacenar, preparar, preservar y transportar comida o materia prima para la producción de alimentos que fue abordado en el 35,7% del material textual analizado.

La aceptación de los alimentos, la cual es el último aspecto analizado y que apunta a conductas relacionadas con consumo de alimentos habituales e inusuales, preferencias, aceptación o rechazo de comida y curiosidad por probar alimentos nuevos, es abordado en 24.7% del material analizado.

Estos resultados indican que opciones dietarias como el vegetarianismo y el veganismo no son ampliamente practicados, algo que está acorde con los hallazgos de estudios pasados, en los que la mayoría se inclinan por una dieta omnívora (Saucedo-Soto et al., 2021). La revisión del índice de masa corporal (IMC) en los participantes arroja una media de 23.1 kg/m² lo cual es indicativo de normopeso, es decir, un promedio saludable en los participantes.

A medida que se avanza en edades se va incrementando el riesgo de sufrir de sobrepeso en los participantes hombres, mientras que en las mujeres tiende a haber una tendencia de sobrepeso y obesidad sin discriminación de edades. El sobrepeso y la obesidad tienen una prevalencia del 27,6% de los participantes, y los obesos representan el 9,2% de aquellos, de los cuales el 83% son de sexo femenino (Filofof et al., 2001).

4. DISCUSIÓN (O ANÁLISIS DE RESULTADOS)

La nutrición es parte fundamental e irremplazable de una salud adecuada en todas las personas, y los patrones que afectan la forma en la que se alimentan repercuten directamente en su estado físico y mental; analizar estos patrones alimentarios en estudiantes universitarios es especialmente necesario, lo mismo que promover una discusión acerca de estos factores y fomentar la discriminación de dietas y comidas entre beneficiosas y perjudiciales para la salud debido a la vulnerabilidad y susceptibilidad de este grupo poblacional (Saucedo-Soto et al., 2021).

Con el propósito de discutir estos patrones se adoptaron 3 categorías básicas que proveen un marco de análisis documental para la discusión de los resultados obtenidos durante la investigación. Dichas categorías son: actitudes al comer, aceptación de alimentos y habilidades contextuales. Este análisis fue realizado a través de matriz en programa de Excel con el cual se logró interpretar los resultados de acuerdo con las categorías mencionadas anteriormente.

Actitudes al comer se refieren al conjunto de creencias, pensamientos, sentimientos que pueden influir en la dieta normalmente tomada y en la ingesta de diferentes tipos de alimentos, lo que afecta nuestras decisiones a la hora de consumir diferentes nutrientes. (De Queiroz et al., 2022) trata de la aproximación personal hacia la alimentación que supone cambios biológicos en el cuerpo y cambios sociales (Quick et al., 2015).

En relación con las actitudes al comer, el estudio mostró que la población estudiantil tiene una dieta omnívora como la tenden-

cia dietaria más frecuente, lo cual es acorde con la tendencia global y estudios anteriores y muestra al vegetarianismo como la tendencia menos frecuente (Ipsos, 2018). La percepción del consumo de proteínas de origen animal como parte fundamental de una sana nutrición está muy arraigada en la cosmovisión latinoamericana (Guerra, 2021) por lo cual otras alternativas dietarias encuentran su nicho en otro tipo de poblaciones como jóvenes adultos que conforman el 4,6% de los encuestados, quienes tienen más autonomía económica para tomar decisiones como un cambio de régimen alimenticio (Ipsos, 2018).

Aunque puede ser incluida en la siguiente categoría, el consumo de pescado se da en un 67,7% de los participantes, pero solo el 22,7% de ellos lo hacen en la forma recomendada, lo cual puede deberse a la no cercanía a zonas costeras de la capital colombiana y a los elevados precios para compra de pescados y productos relacionados; por ello se deduce poca adherencia a esta recomendación y se pensaría en buscar una alternativa que estuviera más accesible en precio y disponibilidad en la región, por ejemplo, frutos secos u oleaginosas.

La aceptación de los alimentos es el segundo criterio usado en este artículo investigativo para analizar los patrones alimenticios de la población universitaria encuestada. Esta se refiere a la conducta que un individuo o grupo de individuos ha de tener frente a comidas habituales e inusuales, sus preferencias en horas de comer, curiosidad por probar alimentos nuevos, entre otros (De Queiroz et al., 2022). Una pobre aceptación de los alimentos y hábitos alimentarios insuficientes en suplir las necesidades nutricionales del cuerpo es común en estudiantes universitarios (Alafif y Alruwaili, 2023). El 42,9% de los participantes refieren que siempre consumen desayuno en con-

traste con el 7,1% que nunca desayunan, lo cual puede indicar una falta de percepción de la importancia del desayuno como comida principal del día y podría ser una práctica que se extienda hasta la edad adulta con consecuencias en la salud a corto y a largo plazos. Para aquellos que omiten un alimento por alguna actividad u obligación de la universidad (un 52% de los encuestados) el desayuno es importante y no es omitido en el 52,9% por lo cual este puede tener un efecto protector, pero también deben buscarse estrategias para evitar estas situaciones de omisión de alimentos que pueden estar relacionadas con exceso de asignaturas, mala planeación de tiempo o sobrecarga por situaciones relacionadas con la vida universitaria.

El 21,5% de los participantes refieren que consumen entre 1 a 2 comidas diarias y en este grupo se hallan cifras de IMC por debajo del normopeso, lo cual muestra un estado nutricional inadecuado que requiere intervención multidisciplinaria de forma oportuna para evitar complicaciones; para esto último no hay una diferencia significativa entre sexos.

Para la categoría de aceptación de alimentos, se analiza el consumo de frutas y verduras que en la mayoría de los encuestados está por debajo de lo recomendado, y es el estándar actual de por lo menos 5 porciones diarias, lo cual es preocupante ya que puede derivarse de un problema cultural o económico que condiciona el acceso a este tipo de alimentos, aunque Colombia es un país reconocido por su diversidad y disponibilidad de frutas y verduras, pero al mismo tiempo se encuentra con altos niveles de inflación lo cual disminuye la capacidad y variabilidad de la canasta familiar (Rodríguez-Leyton, 2019). Además, si este es un patrón aprendido que no esté relacionado con las finanzas, sino con prácticas de inse-

guridad alimentaria pasadas de una generación a otra, entonces se vislumbra un factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles las cuales van en aumento y su edad de aparición se da en la adultez por lo cual se espera un cambio de hábitos alimenticios en edades tempranas (Organización Mundial de la Salud, 2002).

Es de notar que de ese 9,2% de encuestados que cumple con las porciones de frutas y verduras recomendadas, el 83% se identifican como hombres lo cual puede indicar una mayor atención en ellos para el cuidado en salud, y que además cumplen casi en su totalidad con las recomendaciones generales en relación con patrones de alimentación saludables. Los encuestados que refirieron no consumir frutas ni verduras también refieren otros indicadores de inseguridad alimentaria lo cual requiere un plan adecuado de intervención para evitar un mayor riesgo nutricional (Dos Anjos & Caldas, 2007).

De quienes refieren que no llevan comida a la universidad, el 43,7% consumen comida chatarra con mayor frecuencia de lo habitual por lo que se infiere que el portar alimentos desde la casa es un factor protector para evitar consumir alimentos no saludables (Fernández et al., 2021).

Solo el 3% de los encuestados siguen las recomendaciones en el consumo de frutos secos, el 26% siguen las de los lácteos y el 49% la de las legumbres por lo que se requiere una mayor educación en las porciones recomendadas de estos grupos nutricionales recordando los beneficios a corto y a largo plazos para la prevención de diversas enfermedades no transmisibles, con énfasis en los primeros ya que los frutos secos pueden generar un efecto protector dada la poca disponibilidad de pescado a un precio módico en la región estudiada.

Por último, las habilidades contextuales se refieren a todos los factores o circunstancias particulares que al ser alterados afectan la capacidad de obtención o compra de alimentos o materias primas importantes para la producción de alimentos, que incluye la preparación, preservación y transporte de la comida. (De Queiroz et al., 2022).

Las habilidades contextuales de los individuos también se ven afectados en gran medida por cosas como su desarrollo socio-demográfico, situación financiera o socioeconómica, las políticas públicas de alimentación que son llevadas a cabo en el territorio de la población en cuestión, y otros tipos de intervenciones que promuevan la producción o distribución de diferentes alimentos, como sistemas de alimentación promovidos por diferentes instituciones. (Afshin et al., 2019).

Para discutir sobre las habilidades contextuales se hizo una revisión sobre el aspecto económico, considerando que el 43% de los encuestados refiere omisión de alimentos por falta de dinero; ello permite pensar en la vulnerabilidad dentro de los hogares de los estudiantes y, al mismo tiempo, la necesidad de promover estrategias de seguridad alimentaria para que estudiantes de pocos recursos salgan del riesgo de inseguridad alimentaria y puedan acceder a servicios de alimentación subsidiados o gratuitos dentro del campus.

Por otro lado, el 57.1% de las personas que refieren que han omitido alimentos por falta de recursos no desayunan siempre por lo que es posible pensar que esta omisión corresponde a la misma falta; sin embargo, se requieren otros estudios que evalúen las posibles causales de la ausencia de este alimento. En aquellos que coinciden en las dos causales de omisión de alimentos antes mencionadas, que son un 29% del total

de encuestados, tienen por lo menos dos indicadores de inseguridad alimentaria por lo cual podría ser necesaria una estrategia especial para permitir que este tipo de personas disminuyan su mayor riesgo nutricional y determinar los factores que propician estas causales, (Dos Anjos & Caldas, 2007).

Un poco más de la mitad de los encuestados 52,3% trae sus alimentos a la universidad, provenientes de sus hogares, por lo cual habría cierta seguridad en la disponibilidad de las comidas; la posibilidad de que los alimentos traídos desde la casa no cumplan con los requerimientos mínimos para ser catalogados como saludables no fue evaluada de forma directa por lo que se requerirían otros estudios al respecto. Sin embargo, tras analizar las respuestas de quienes respondieron afirmativamente a la pregunta de si traen comida de casa, estos completan con los mínimos recomendados de porciones según grupos alimentarios en la mayoría de los casos, a excepción de alimentos en particular, como en el caso de los lácteos, con solo el 28,3% de la población encuestada que afirma tener el consumo mínimo recomendado de este alimento.

Por otro lado, los que consumen alimentos adquiridos dentro del campus universitario también refieren cumplir con el mínimo de porciones recomendadas de cada grupo de alimentos, pero no se establece si esto se cumple parcial o totalmente con las comidas in situ o si estas son clasificables como comida chatarra. En ese orden de ideas, determinar el grado de balance nutricional de las comidas ofrecidas en el campus universitario es un tema que puede ser objeto de estudio para otros grupos.

Vivir con algún familiar parece tener un efecto protector en la no omisión de alimentos ya que hay menos probabilidades de omitir alguna comida por alguna de las causales

de la encuesta y el 27% de los que cohabitan con un pariente niegan omitir alimentos por alguna razón. Puede considerarse que la familia vigila si hay un consumo adecuado de alimentos en frecuencia y horario, lo cual sería un factor de beneficio en la salud y desempeño de los estudiantes tanto en prevención de enfermedades como en promoción de salud (Godoy et al., 2020).

Los casos de obesidad que son más prevalentes en el sexo femenino pueden ser multifactoriales y pueden estar relacionados con una menor actividad física regular, pero este parámetro no fue evaluado en este trabajo, por lo que podría ser objeto de estudio para otros grupos de investigación (Filozof et al., 2001).

5. CONCLUSIÓN

Pensar en seguridad alimentaria va más allá de la cantidad de lo que se ingiere y está también relacionado con la calidad de los alimentos; el tipo de comidas que se incluyen en la dieta será determinante para la salud en general y es en los años de formación académica cuando se pueden incentivar patrones de alimentación saludable al tener en la mira sus efectos en la adultez (Maza-Ávila et al., 2022).

En el marco de esta investigación, se encontraron tendencias alimentarias en la dieta de estudiantes universitarios observados en sus patrones alimenticios, acordes con el panorama general nacional e internacional que incluye otros factores relevante no alimentarios que son imperativos en la que la dieta omnívora es la predominante; en ambos géneros se encuentra una tendencia a incluir comida chatarra como un hábito alimenticio negativo. En cuanto a la seguridad alimentaria, los estudiantes incluyen en su dieta frutas y verduras; sin embargo, su

ingesta está por debajo de las recomendaciones generales de la OMS (OMS, 2002). La población masculina tiende a conservar un mejor índice de masa corporal, lo cual puede estar relacionado con mayores índices de actividad física (Filozof et al., 2001).

Dentro de los patrones no alimentarios reconocidos que tienen relación con el consumo de alimentos en los participantes encuestados, encontramos un índice de consumo de lácteos por debajo de la cantidad diaria y semanal recomendada por la OMS. Adicionalmente, otro patrón no alimentario discutido apunta a tendencia de los estudiantes a omitir comidas principales de una u otra manera, debido a obligaciones universitarias que pueden ser consecuencia del trabajo académicamente denso al que los participantes se exponen a diario, por lo

que se puede pensar en la necesidad de un mejor y más abarcante acompañamiento de los programas de bienestar universitario para alcanzar un equilibrio entre lo académico y un estilo de vida saludable (Dos Anjos & Caldas, 2007).

Es necesario continuar con más estudios que determinen los factores que influyen en la seguridad alimentaria de los estudiantes universitarios ya que en estas edades es cuando se comienzan a gestar las condiciones para la aparición de los factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes, obesidad entre otras) que son una gran carga para la atención, cuidados y de recursos en el sistema de salud y contribuyen a su desgaste, (Afsihin et al., 2019).

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón Riveros, M. A., Troncoso Pantoja, C. A., Amaya Placencia, A., Sotomayor Castro, M. A., & Amaya Placencia, J. P. (2019). Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 21(1), 41–52. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a04>
- Alafif, N., & Alruwaili, N. W. (2023a). Sleep duration, body mass index, and dietary behaviour among KSU students. *Nutrients*, 15(3), 510. <https://doi.org/10.3390/nu15030510>
- Afshin, Ashkan & Sur, Patrick & Fay, Kairsten & Cornaby, Leslie & Ferrara, Giannina & Salama, Joseph & Mullany, Erin & Abate, Kalkidan & Cristiana, Abbafati & Abebe, Zegeye & Afarideh, Mohsen & Aggarwal, Anju & Agrawal, Sutapa & Akinyemiju, Tomi & Alahdab, Fares & Bacha, Umar & Bachman, Victoria & Badali, Hamid & Badawi, Alaa & Murray, Christopher. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*. 393. 1958-1972. 10.1016/S0140-6736(19)30041-8.
- Bauch, C., Torheim, L. E., Almendingen, K., Molin, M., & Terragni, L. (2023). Food habits and forms of food insecurity among international university students in Oslo: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2694. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032694>
- Carrillo et al. (2019). Investigación en ELE Retos y proyectos como realidad. International Language Teachers Association. Universidad Libre, Colombia. <https://doi.org/10.18041/978-958-56819-5-8>
- Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2004). Alimentación y Dietoterapia (4. edición). McGRAW-HILL - INTERAMERICANA
- Ley 2157 del 29 de octubre de 2021. Por medio de la cual se modifica y adiciona la Ley Estatutaria 1266 de 2008, y se dictan disposiciones generales del habeas data en relación con la información financiera, crediticia, comercial, de servicios y la proveniente de terceros países y se dictan otras disposiciones. 29 de octubre de 2021. D.O. No. 46341.
- Creswell (2012). *Educational Research Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* 4th edition. University of Nebraska–Lincoln.
- Castro, P. (2012). *Gobernabilidad e ingobernabilidad pública* (4ª ed). México: McGraw-Hill.
- De Queiroz, F. L., Raposo, A., Han, H., Nader, M., Ariza-Montes, A., & Zandonadi, R. P. (2022). Eating competence, food consumption and health outcomes: An overview. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4484.
- Dos Anjos, F. S., & Caldas, N. V. (2007). Construindo a segurança alimentar? A experiência recente dos CONSADs no brasil meridional. *Revista De Economia e Sociologia Rural*, 45(3), 645-673. doi:10.1590/s0103-20032007000300005
- Fernández, A., Villamizar, N., Granados, D. (2021) Cambio de hábitos en el Fast Food en el período post pandemia [Tesis de Maestría publicada] Dirección de Marketing. Colegio de Estudios Superiores en Administración.
- Filozof, C. González, C., Sereday, M., Mazza, C. Braguinsky, J. (2001). Obesity prevalence and trends in Latin-American Countries. *Obesity reviews*, 2, 99–106.
- Godoy Berthet, C., Denegri Coria, M., & Schnettler Morales, B. (2020). Factores protectores y de riesgos en conduc-

tas alimentarias de madres e hijos. *Revista de Psicología*, 29 (2). <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2020.57145>

Guerra, C. (2021). Un nuevo diseño ontológico a través de las prácticas alimentarias: el caso vegetariano en Quito [tesis de maestría publicada] Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO Ecuador.

Hernández Sampieri, R., Mendoza Torres, C. P. (c2018) Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. --. McGraw-Hill Education

Ipsos MORI Global Advisor Survey (2018) An exploration into diets around the world. Ipsos Global Advisor. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-09/an_exploration_into_diets_around_the_world.pdf

Maza Ávila, Francisco Javier, Caneda-Bermejo, María Carolina, & Vivas-Castillo, Angie Cecilia. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. Epub May 01, 2022. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Organización Mundial de la Salud, Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases (2002 : Geneva, Switzerland) consultado el 20/03/2023 <https://www.who.int/publications/i/item/924120916X>

Paillacho Chamorro, J. E., y Solano Andrade, C. E. (2011). Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la Coop. 28 de septiembre de la Ciudad de Ibarra [Universidad Técnica del norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/663>

Quick, V., Shoff, S., Lohse, B., White, A., Horacek, T., & Greene, G. (2015a). Relationships

of eating competence, sleep behaviors and quality, and overweight status among college students. *Eating Behaviors*, 19, 15–19. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.06.012>

Rodríguez-Leyton, M. (2019). Desafíos para el consumo de frutas y verduras. *Revista Facultad Medicina Humana URP*. 2019;19(2):00-00. DOI 10.25176/RFMH.v19.n2.2077

Saucedo-Soto, Juana María; del Socorro de la Peña de León, Alicia; Amezcua-Núñez, Juan Bernardo. (2021). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*, 33(S1), 199-211. <https://doi.org/10.33975/riuq.vol33nS1.492>

Saucedo-Soto, Juana María; del Socorro de la Peña de León, Alicia; Amezcua-Núñez, Juan Bernardo. (2021). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*, 33(S1), 199-211. <https://doi.org/10.33975/riuq.vol33nS1.492>

Slater, J. J., & Mudryj, A. N. (2016). Self-Perceived Eating Habits and Food Skills of Canadians. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(7), 486-495.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.04.397>

Saucedo-Soto, Becerra-Bulla, Fabiola, Pinzón-Villate, Gloria, Vargas Zárate, Melier, Martínez-Marín, Elvia Marcela, Callejas Malpica, Edwin Ferney. (2016). Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 249-256. <https://doi.org/10.15446/rvfmed.v64n2.50722>

ANEXO

- 1) Elemento de verificación con inteligencia artificial Chat GPT: <https://chat.openai.com/share/165d667f-fe8b-48d1-bba9-260a2698f321>

<https://chat.openai.com/share/7f178c2d-7966-429d-952f-0eee0a0984f0>
<https://chat.openai.com/share/e590b508-4622-4069-976f-9924705cb5b0>

<https://chat.openai.com/share/a2f3d5f8-612d-4eba-8327-182cde166f68>

2) Elemento de verificación con inteligencia artificial Humata AI:

https://app.humata.ai/context/f0c5f239-d4ce-40fe-87f5-8d671ef7f2b0?share_link=9229122f-368d-4bf1-b234-eac-4d4a1f1f9

<https://docs.google.com/document/d/1HfN0yCfaLZ92IKj4vNrwhCtOBfPEnqjrhFj4fj8uAmw/edit?usp=sharing>

3) Carta de autoría:
<https://chat.openai.com/share/c1058d8b-c2eb-4ef4-bfe3-6611b8e9735b>

4) Encuesta:
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bPpAwSAZU2ABplbJoq0h5SXuel4ck60ZnokX98pPEHU/edit?usp=sharing>

5) Análisis de datos en Atlas.ti:
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1k8Plzvhn8P8Xoewpu7DqR0SiB0Llx4jM/edit?usp=sharing&oid=107123894155452942963&rtpof=true&sd=true>

6) Tablas:
<https://docs.google.com/document/d/1KDHYLTMbCTlqcuxy77VLKqH5Y1f43gWdjtM8VIG21Sg/edit?usp=sharing>