Factores asociados a la alimentación de estudiantes de medicina en la Universidad Regional del Sureste

Espinosa Jacome Arisbel, López Díaz María Fernanda, Martínez Avendaño Alejandro, Ruíz Alonso Vicente, Soriano Sierra Fabiola, Vargas Benítez Patricia

Facultad de Medicina y Cirugía, Universidad Regional del Sureste

email: 20mvargasb@.urse.edu.mx

RESUMEN

Introducción: Los factores asociados en la alimentación de los estudiantes a nivel licenciatura tienen un gran impacto en los hábitos dietéticos, existe una creciente evidencia científica de que la nutrición ejerce una influencia en la salud a lo largo de la vida.

Objetivo: Analizar los factores asociados al tipo de alimentación de estudiantes de medicina en la Universidad Regional del Sureste durante el ciclo escolar 2019-2020.

Metodología: Estudio observacional, descriptivo y transversal, se aplicó una encuesta de 32 preguntas a 256 estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía de la URSE, excluyendo a los que estuvieran haciendo su internado o servicio.

Resultados: El 68.75 % (n=176) alumnos encuestados, tiene un tipo de alimentación saludable y 31.25 % (n=80) no tienen una alimentación saludable. El 8.2 % tienen malos hábitos alimenticios, el 68.75 % regulares y 23.04 % malos.

Conclusiones: Se observaron inadecuados hábitos que se asocian a la alimentación en los estudiantes de medicina de la Universidad Regional del Sureste, tales como la falta de actividad física, y el consumo de comidas rápidas o chatarras entre su ingesta habitual de comidas, así como los que comen fuera de casa.

***Palabras clave*:** Alimentación, Estudiantes, Medicina, Hábitos alimenticios.

ABSTRACT

Introduction: Factors associated with the nutrition of undergraduate students have a major impact on dietary habits, and there is growing scientific evidence that nutrition influences health throughout life.

Objective: To analyze the factors associated with the type of nutrition of medical students at the Universidad Regional del Sureste during the 2019-2020 school year.

Methodology: Observational, descriptive cross-sectional study, applying a survey of 32 questions to 256 students of the Faculty of Medicine and Surgery of the URSE, excluding those who were doing their internship or service.

Results: 68.75 % (n=176) students surveyed, have a type of healthy eating and 31.25 % (n=80) do not have a healthy eating. 8.2 % have bad eating habits, 68.75 % regular and 23.04 % bad.

Conclusions: Inadequate habits associated with eating were observed in medical students of the Universidad Regional del Sureste, such as lack of physical activity, and the consumption of fast food or junk food among their usual food intake, as well as those who eat away from home.

Keywords: Food; Students; Medicine; Feeding Habits.

INTRODUCCIÓN

Rosales M, Diaz G.C, Saldana G. (2016), señalan que la alimentación es la acción por la cual se proporciona o suministra alimentos al organismo, esto incluye la preparación o cocción y su ingestión. Esta palabra proviene del latín

"Alimentum" que quiere decir alimento, el cual proporciona sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, necesarios para poder mantener una buena salud y prevenir enfermedades. La alimentación es un acto o suceso voluntario que se aprende a lo largo de la vida y es fundamental en el ser humano.

En cuanto a la alimentación de los universitarios, se tienen reportes de casos de la Universidad de Juárez en la ciudad de Tabasco los cuales mencionan que la mayoría de población universitaria consume alimentos a base de maíz, carne y sus derivados, menos de la cuarta parte consume refrescos, papas fritas empaquetadas, dulces, chicles, comida rápida como hamburguesas y hot dogs, el 7.3 % reportó consumir leguminosas, frutas y verduras y el 6.8% huevo, leche y sus derivados. (Rosales M, Diaz G.C, Saldana G, 2016)

En el estudio realizado por Martha Rosales Aguilar "Alimentación saludable ¿Qué comen los estudiantes de primer año de Medicina de UABC Tijuana?" se obtuvieron resultados similares a los antes mencionados, concluyendo que los estudiantes, aunque coman en su casa siguen teniendo una carencia en su estado nutricional. (Rosales M, Diaz G.C, Saldana G, 2016)

La calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de ciencias de la salud se ve afectada por que los estudiantes en su mayoría realizan dos comidas al día, frecuentemente omitiendo el desayuno. (Rizo-Baeza M.M, González N.G, Cortés E, 2014).

Estudios internacionales demuestran que asistir a la universidad puede aumentar la prevalencia de sobrepeso u obesidad y estilos de vida poco saludables. (Ataíde H, Greyce L, Carolina A, Pacheco da Costa R, 2018)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante los últimos años los índices de una mala nutrición han aumentado drásticamente en estudiantes universitarios, este aumento se debe principalmente a la

elevada ingesta de alimentos de alta densidad energética, factores como el tiempo, estrés, el costo de los alimentos, etc.

Para analizar la gravedad que puede alcanzar un cambio estructural en la alimentación se determinaron los factores que tiene impacto en los estudiantes para cambiar o modificar su estilo de alimentación.

Con lo anterior surgió la preocupación por identificar:

¿Cuáles son los factores asociados en la alimentación de los estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía de la URSE en el ciclo escolar 2019-2020?

JUSTIFICACIÓN

Los problemas en los hábitos alimenticios son prevalentes en el estado de Oaxaca y los estudiantes universitarios no son la excepción.

Al inicio de la vida universitaria se presentan en los estudiantes universitarios, diversos cambios relacionados con hábitos de alimentación, como un consumo excesivo de energía, omisión de comidas, mayor consumo de comida rápida, seguimientos de dietas inadecuadas y poco variadas llevando a una mala o inadecuada alimentación y desordenes de la alimentación.

OBJETIVOS

General

Analizar los factores asociados a al tipo de alimentación de estudiantes de medicina en la Universidad Regional del Sureste durante el ciclo escolar 2019-2020.

Específicos

Evaluar si existe relación entre los hábitos alimenticios y el grado escolar de los estudiantes de Medicina y Cirugía de la Universidad Regional del Sureste.

Identificar si los hábitos alimenticios tienen relación con el tiempo libre de los estudiantes de Medicina y Cirugía de la Universidad Regional del Sureste.

Analizar si la ingesta habitual entre comidas influye en los hábitos alimenticios.

Identificar el tipo de alimentación que tienen los estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de tipo observacional, descriptivo y transversal. En el periodo Noviembre 2019 – Abril 2020. El universo de estudio fue de 1226 estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía de la URSE, obteniendo una muestra mediante la fórmula para poblaciones finitas de 256 estudiantes.

Criterios de inclusión

Estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía de la Universidad Regional del Sureste que aceptaron ser partícipes del estudio, firmando el consentimiento informado para contestar la encuesta.

Criterios de exclusión

Estudiantes que se encontraban cursando el internado o servicio social.

Criterios de eliminación

Estudiantes que se hayan dado de baja en el transcurso de la investigación, que no estuvieron presentes en el momento de la encuesta.

DESARROLLO DEL PROYECTO

Para realizar el proyecto de investigación se solicitó permiso de la Dirección de la Facultad de Medicina y Cirugía de la URSE incluida la aprobación del Comité de Investigación de la Facultad para realizar nuestra investigación, una vez aprobado el proyecto se informó a los sujetos de estudio la finalidad.

Se aplicó una encuesta validada y se explicó a cada sujeto de estudio en que consistía el proyecto, además firmaron la carta de consentimiento informado donde estipulaba el acuerdo para participar en el estudio y permitir la utilización de los datos.

La encuesta consistió en 32 ítems de tipo opción múltiple que permite evaluar, los hábitos alimenticios (Cuestionario de comportamiento alimentario), los diversos factores que afectan los hábitos alimenticios en los alumnos de la Facultad de Medicina y Cirugía y el tipo de

alimentación. La alimentación se clasifico de acuerdo al puntaje que se obtuvo. En el caso de una buena alimentación entre 133-86 puntos, alimentación regular 85-67 puntos y una mala alimentación menos de 66 puntos.

ANÁLISIS DE DATOS

Para el estudio se diseñó una base de datos en el programa estadístico SPSS V 24.0. Se realizó un análisis univariado con distribución de frecuencias, medidas de tendencia central (media, mediana y moda), así como razón de Momios y pruebas de Chi cuadrada de Pearson.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Este estudio de investigación se fundamenta en el "Reglamento De La Ley General De Salud en Materia de Investigación para la Salud"; considerando y basándose como fundamento de investigación los siguientes artículos: 3, 6, 13, 14, 16, 20, 21, 22. Los cuales consideran los principios básicos para desarrollar una investigación clínica, apegado a los principios éticos de valor, selección equitativa del sujeto, consentimiento informado y respeto a los sujetos inscritos.

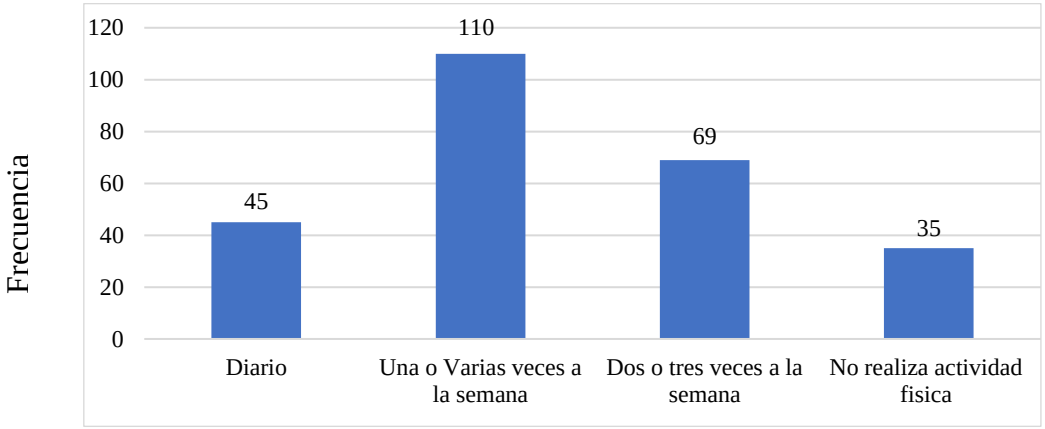
RESULTADOS

En relación con la distribución por grado escolar del total de 256 estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía, 24.20 % (n=62) eran de primer año, 19.90 % (n=51) pertenecían a segundo año, 20.30 % (n=52) tercer año, 19.50 % (n=50) cuarto año y el 16.00 % (n=41) eran de quinto año.

Con respecto a la frecuencia de actividad física, el 16.40 % (n=42) realizan ejercicio diario, 43.00 % (n=110) hacen ejercicio uno a varios días a la semana, 27.00 % (n=69) practica ejercicio dos o tres veces a la semana, y el 13.70 % (n=35) no realizaban actividad física. (Figura 1)

Figura 1

Frecuencia de actividad física



Fuente: Base de datos alimentación en estudiantes.

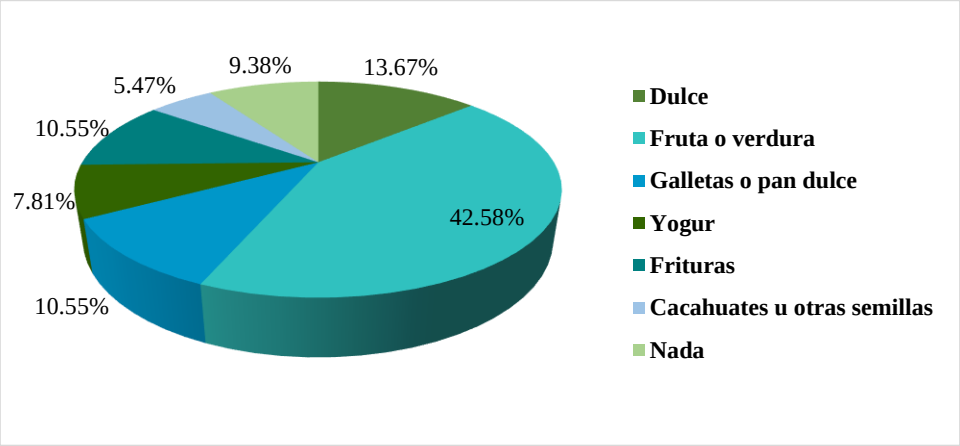
Los factores para elegir un alimento son: 49.61 % (n=127) sabor, 25.00 % (n=64) precio, 6.64 % (n=17) que sea agradable a la vista, 6.64 % (n=17) la caducidad y el 12.11 % (n=31) el contenido nutrimental.

En cuanto a la preparación habitual de alimentos, 23.05 % (n=59) son fritos, 12.89 % (n=33) los realizan al vapor o hervidos, 24.22 % (n=62) comen mayormente alimentos asados o a la plancha, 8.20 % (n=21) preparan sus alimentos horneados y el 31.64 % (n=81) los prepara guisados o salteados.

Así mismo se observó que la ingesta habitual entre comida es del 13.67 % (n=35) de dulces, 42.58 % (n=109) ingiere fruta o verdura, 10.55 % (n=27) galletas o pan dulce, 7.81 % (n=20) consume yogur, 10.55 % (n=27) de papitas, churritos, frituras, etc., el 5.47 % (n=14) ingiere cacahuates y otras semillas y 9.38 % (n=24) no consume nada. (Figura 2)

Figura 2

Ingesta habitual entre comidas



Fuente: Base de datos alimentación en estudiantes.

En relación con la actividad que realizan en su tiempo libre el 31.16 % (n=90) prefiere dormir, 9.77 % (n=25) comer, 25.00 % (n=64) hace alguna actividad física, 16.41 % (n=24) lee y 13.67 % (n=35) realiza otra actividad.

El 8.2 % (n=21) tienen buenos hábitos alimenticios, 68.75 % (n=176) regulares y el 23.04 %(n=59) malos.

Se observó que a medida que aumenta el grado escolar de los estudiantes sus hábitos alimenticios se modifican siendo regulares y malos. (Tabla 1)

Se realizaron pruebas de Chi Cuadrada de Pearson para las siguientes variables: Hábitos alimenticios y grado escolar académico (p = 0.459), hábitos alimenticios y actividad física (p = 0.143), hábitos alimenticios e ingesta habitual entre comidas (p = 0.494), hábitos alimenticios y el tipo de alimentacion (p = 0.086), ninguno de los resultados mostro diferencias estadísticamente significativas.

Se realizaron las pruebas de Razón de Momios obteniéndose los siguientes resultados:

Hábitos alimenticios y Actividad física existe 1.22 veces mayor probabilidad de tener buenos hábitos alimenticios si se realiza actividad física. (Tabla 2)

Hábitos alimenticios e ingesta habitual entre comidas, existe 2.16 veces mayor probabilidad de tener buenos hábitos alimenticios si se tiene una ingesta de alimentos habitual entre comidas. (Tabla 2)

Tabla 1

Hábitos alimenticios y grado escolar

		GRADO					
		Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto	Total
Clasificación de hábitos alimenticios	Bueno	8	3	10	0	0	21
	Regular	48	38	33	37	20	176
	Malo	6	10	9	13	21	59
Total		62	51	52	50	41	256

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

Razón de momios

Variables	**OR (Razón de momios)**
Hábitos alimenticios vs Actividad física	1.22
Hábitos alimenticios vs ingesta de alimentos habitual entre comidas	2.16
Hábitos alimenticios vs Tipo de alimentación	0.46

Fuente: Base de datos alimentación en estudiantes

Al relacionar los hábitos alimenticios y tipo de alimentación se observó que existe una probabilidad de 0.46 veces de tener buenos hábitos alimenticios sí se tiene un tipo de alimentacion saludable, lo cual es un factor protector. (Tabla 2)

DISCUSIÓN

La mayoría de los estudiantes de la Facultad de Medicina y Cirugía de la URSE (73%) realiza actividad física durante la semana considerando que es un buen factor para mejorar su salud, en comparación con los resultados obtenidos de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco en el cual presenta que el 51% de sus estudiantes señaló que no realizaban actividad física presentando altos porcentajes en obesidad. (Ramos J.A, Salazar T.L, García G, Hernández M.C, Bonilla M.L, Pérez E, 2015).

El 49 % de los alumnos de la Facultad de Medicina y Cirugía de la URSE consumen alimentos saludables entre comida en comparación con los estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, los cuales presentaron que un 26 % acostumbran ingerir preparaciones a base de maíz y cereales. (Ramos J.A, Salazar T.L, García G, Hernández M.C, Bonilla M.L, Pérez E, 2015).

En cuanto al tipo de alimentos que consumen los estudiantes de la URSE, un 23 % consumen alimentos de tipo fritos y 77 % consume otro tipo de alimentos menos nocivos para la salud, en comparación con el estudio de la UNAM donde se reporto que el 54 % consume en mayor cantidad alimentos de tipo frito y sólo 26 % consume guisos. (Wall A, Rodríguez A, Valenzuela L.S, 2015).

CONCLUSIONES

Existe una relación entre los hábitos alimenticios y el grado escolar de los estudiantes, entre más avanzan en su año de estudio mayor es la disminución de sus buenos hábitos alimenticios. 2 de cada 10 estudiantes tienen buenos hábitos alimenticios.

Los estudiantes que ingieren habitualmente colaciones entre comidas tienen 2.16 veces mayor probabilidad de tener buenos hábitos alimenticios.

REFERENCIAS

Ataíde Köche, H., Greyce, L., Rossana Pacheco, C., (2018) *Desarrollo de recetas culinarias en un programa de intervención con estudiantes universitarios brasileños*. *Revista de Nutrição, 31* (4), 397-411

Ramos Vázquez, J. A., Salazar Peña T. L., García Madrid, G., Hernández Gutiérrez, M. C., Bonilla Luis, M. L., Pérez Noriega, E., (2015.). *Hábitos de Alimentación en Estudiantes Universitarios.* Recuperado de https://docplayer.es/47742833-Habitos-de-alimentacion-en-estudiantes-universitarios.html

Rizo-Baeza, M. M., González-Brauer, N. G., & Cortés, E. (2015). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*, *29*

Rosales Aguilar, M., Diaz Trujillo, G.C., Y Saldana Ojeda, G. (2016). *Alimentación saludable; ¿Qué comen los estudiantes de primer año de medicina de la UABC Tijuana? Revista Iberoamericana De Las Ciencias De La Salud*, *4*(8), 51 – 62

Wall-Medrano, A., Rodríguez-Toledo, A., Valenzuela-Clavillo, LS., (2015). *Análisis de la relación entre conductas alimentarias de riesgo, el acceso a servicios preventivos de la salud y la información disciplinaria con el nivel de conocimientos nutricionales de universitarios del norte de México.* Recuperado de: https://imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=99044&id_seccion=2182&id_ejemplar=9540&id_revista=134