

EVALUACIÓN DE LA INGESTA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNIDA 2019

Rolón Gonzalo, Barrios Cesar, Cañete Mirna, Chena María Romina, Marsal Ximena,
Paredes Jorge, Valdez Mirtha, López Llerandi Andrea.

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo general evaluar las características y calidad de la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la Universidad de la Integración de las Américas en el mes de setiembre de 2019. Metodología: estudio descriptivo de corte transversal, cuya técnica de recolección de datos fue la encuesta. Resultados: la mayoría de los evaluados desayunan (66,7%), almuerzan (66,7%) y cenan (91,7%) en sus hogares. El promedio de energía consumida fue de 2293,4 kcal/día, 1149 kcal/día de carbohidratos (50,1%), 482 kcal/día de proteínas (21%), y un 662,4 kcal/día de grasas (28,9%). Conclusión: el mayor porcentaje de los estudiantes encuestados realizaban las cinco comidas al día, en mayor proporción en el hogar. En general el principal macronutriente aportado en la dieta eran los carbohidratos, seguidos por las grasas y luego proteínas.

Palabras claves: Ingesta, macronutrientes, estudiantes.

ABSTRACT

The objective of this study is to evaluate the characteristics and quality of food intake in university students of the Universidad de la Integración de las Américas in September 2019. Methodology: descriptive cross-sectional study, whose data collection technique was the survey. Results: the majority of those evaluated eat breakfast (66.7%), eat lunch (66.7%) and eat dinner (91.7%) in their homes. The average energy consumed was 2293.4 kcal / day, 1149 kcal / day of carbohydrates (50.1%), 482 kcal / day of protein (21%), and 662.4 kcal / day of fat (28 , 9%). Conclusion: the highest percentage of the students surveyed made the five meals a day, in greater proportion at home. In general, the main macronutrient provided in the diet were carbohydrates, followed by fats and then proteins.

Keywords: intake, macronutrients, students.

1. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son formados desde la infancia en el hogar, luego en la etapa escolar inicia la independencia alimentaria donde los niños tienen mayor libertad para decidir sobre la selección de sus alimentos, esto se da principalmente durante el horario escolar (1).

El consumo alimentario en los jóvenes universitarios es un punto bastante importante ya que debido al estilo de vida puede verse afectado, desarrollando cambios fundamentales que suelen no coincidir con estilos de vida saludables. Estos cambios pueden deberse a diversos factores como son la rutina, psicológicos y/o fisiológicos, sociales, económicos, culturales y de preferencias; a todo esto se le suma que en la etapa universitaria los jóvenes asumen generalmente la responsabilidad de su alimentación. Este desorden alimenticio se debe principalmente a la carga horaria con la que cuentan, ya que la mayoría estudia y trabaja al mismo tiempo no tienen el tiempo y la energía de prepararse cada comida del día teniendo en cuenta su estado de salud. También se debe a que las opciones de comida saludable son más costosas en muchos casos y más difíciles de encontrar. Estas situaciones pueden llevar a que los estudiantes presenten carencias, especialmente de micronutrientes, incluso puede ser peor en épocas de examen. Ante todas estas situaciones este periodo es crítico para la salud futura de los universitarios y el desarrollo de estilos de vida(1,2).

Uno de los instrumentos más utilizados para obtener datos acerca de la ingesta alimentaria es el recordatorio de 24 horas. Evalúa el consumo realizado durante todo el día anterior, tiene como ventajas que es un método sencillo, rápido y económico; algunas desventajas que presenta este método son que las medidas son en la mayoría caseras y hay que pasarlas a gramajes, a través de este proceso se pierde la exactitud de lo que consumió la persona. Otra desventaja es que la misma persona puede olvidar alguna comida o puede obviar por ejemplo un jugo con el que acompaña la comida pensando que no hace diferencia pero no dimensionando que ese vaso tiene valor nutricional y que hace que su ingesta general de macronutrientes y calorías varíe(2,3).

El método permite conocer los alimentos consumidos y sus cantidades, con una recolección adecuada y varias veces en la semana o inclusive en el año puede brindar información estimativa de la dieta habitual(3).

El objetivo del presente trabajo es: Evaluar las características, y calidad de la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la Universidad de la Integración de las Américas en setiembre 2019.

2. MATERIALES Y METODOS

Estudio observacional de corte transverso. La muestra estuvo formada por 12 estudiantes de diferentes carreras de la Universidad de la Integración de las Américas (UNIDA), seleccionados aleatoriamente, y que aceptaron voluntariamente participar del estudio según su disponibilidad de tiempo para responder a la encuesta. Los criterios de inclusión fueron: ser estudiante regular de la UNIDA, y que acepte participar de la encuesta. Los criterios de exclusión fueron que no sea estudiante de la UNIDA, y que no acepte responder al cuestionario. A cada estudiante se le informo de los motivos de la entrevista de manera a aceptar participar voluntariamente. A cada universitario se le aplicó una encuesta alimentaria, en este caso consistió en un recordatorio de consumo alimentario de 24 horas.

Los datos fueron procesados y analizados mediante una plantilla Excel. Para la composición química de los alimentos fueron utilizadas las tablas de CENEXA y la del INCAP.

3. RESULTADOS

Los estudiantes encuestados fueron 12, de los cuales 8 fueron varones (66,7%) y 4 del sexo femenino (33,7%). El promedio de edad para ambos sexos fue de 23,4 años, para los hombres 22,1 años y para las mujeres 26 años.

Los resultados manifiestan que la mayoría de los universitarios evaluados desayunan (66,7%), almuerzan (66,7%) y cenan (91,7%) en sus hogares; en cuanto a la media mañana la mitad manifestó que lo hacía en el trabajo y un 25% no la realiza.

TABLA 1. DISTRIBUCION DE COMIDAS AL DIA SEGÚN LUGAR DONDE SE REALIZA

LUGAR DE COMIDA	DESAYUNO		MEDIA M.		ALMUERZO		MERIENDA		CENA	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
HOGAR	8	66.7	3	25	8	66.7	1	8.3	11	91.7
TRABAJO	1	8.3	6	50	4	33.3	2	16.7	0	0
FACULTAD	0	0	0	0	0	0	6	50	1	8.3
OTRO	2	16.7	0	0	0	0	2	16.7	0	0
NO REALIZA	1	8.3	3	25	0	0	1	8.3	0	0
TOTAL	12	100	12	100	12	100	12	100	12	100

En cuanto a las características de la dieta, en general el promedio de energía consumidos por los universitarios evaluados fue de 2293,4 kcal/día, distribuidas en 1149 kcal/día de carbohidratos (50,1%), 482 kcal/día de proteínas (21%), y un 662,4 kcal/día de grasas (28,9%). Mientras que al distribuir estos aportes por sexo, encontramos que en las mujeres fue 1066 kcal/día de carbohidratos (54,5%), 386,1 kcal/día de proteínas (19,7%), y un 504,4 kcal/día de grasas (25,8%); en promedio un aporte calórico de 1957 kcal/día. En los varones la distribución fue la siguiente: 1190,1 kcal/día de carbohidratos (48,3%), 530,2 kcal/día de proteínas (21,5%), y un 741,5 kcal/día de grasas (30,1%); en promedio un aporte calórico de 2462 kcal/día.

La calidad de la dieta valorada por el aporte de proteínas de alto valor biológico (es decir de origen animal), determino que en promedio los estudiantes consumían un 64% de estas proteínas, al discriminar por sexo en las mujeres este valor alcanzo un 66%, en tanto que en los hombres fue del 63%.

TABLA 2. PROMEDIO DE APORTE DE MACRONUTRIENTES

SEXO	N	EDAD (AÑOS)	PROMEDIOS							CALORIAS	% PROT AVB*
			CARBOHIDRATOS		PROTEINAS		GRASAS				
			KCAL	%	KCAL	%	KCAL	%			
FEMENINO	4	26	1066	54.5	386.1	19.7	504.4	25.8	1957	66	
MASCULINO	8	22.1	1190.1	48.3	530.2	21.5	741.5	30.1	2462	63	
TOTAL	12	23.4	1149	50.1	482	21	662.4	28.9	2293.4	64	

*Proteínas de alto valor biológico.

4. CONCLUSIONES

De los datos obtenidos y analizados se llegó a la conclusión que el mayor porcentaje de los estudiantes encuestados realizaban las cinco comidas al día, y en mayor proporción el lugar preferido era el hogar.

En general el principal macronutriente aportado en la dieta, tanto en varones como en mujeres, eran los carbohidratos, seguidos por las grasas y luego proteínas. Aunque en las mujeres este porcentaje fue ligeramente superior para los carbohidratos y en los varones para las grasas. Las calorías ingeridas por los varones fueron mayores que en las mujeres.

En cuanto a la calidad de la dieta según el aporte de proteínas de origen animal (AVB), para ambos sexos el aporte fue deficiente y estuvo por debajo del 75%.

5. BIBLIOGRAFIA

1. Durán S, Castillo M, Vio del R F. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del Campus Antumapu. *Rev Chil Nutr.* 2009;36(3):200–9.
2. González Pineda JO, Mejía Rodríguez SA, Corea Cruz CR, Sánchez Mendoza JG, Majano Hernández WR, Carranza Linares RJ, et al. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes de cuarto año de medicina. *Rev Cient Esc Univ Cienc Salud.* 2017;4(2):51–7.
3. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp.* 2013;28(2):438–46.