UNIDA Salud
health journal
e-ISSN: 2791-2728

Publicación periódica de acceso abierto, financiada y editada por la Universidad de la Integración de las Américas

Artículo original

Hábitos alimenticios y nutrición en los estudiantes de medicina

Eating habits and nutrition in medical students

Marta Almada de Bernal[1], Laura Jazmín Ledesma Martínez[1], Érika Regina Crudi[1], Barbara Fernanda Magno de Souza[1], Nazaré de Jesus Ferreira Mendes[1], Paulo Vinicius Mendes Santos Jacinto[1]

[1] Universidad de la Integración de las Américas, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Medicina, Filial Ciudad del Este. Ciudad del Este, Paraguay.

RESUMEN

Según la ciencia médica, la salud está directamente ligada a lo que comemos durante nuestra vida y la mayoría de las veces es responsable de una existencia con menos enfermedades y una vejez activa y saludable. "Hábitos alimentarios" trae una problematización cuando pensamos en definir el significado real del término, ya que hay dos aspectos, es decir, alimentación y nutrición y además teniendo en cuenta que el ser humano es un individuo biopsicosocial esto involucra otras áreas de la ciencia. En el contexto de la alimentación nutritiva, el término "hábito alimentario" corresponde a lo que se come regularmente. Los hábitos alimentarios corresponden, predominantemente, a lo que se come regularmente. Como categoría empírica, desprovista de conceptualización o problematización epistemológica, corresponde a una expresión del sentido común en la academia, naturalizada, estudiada desde procedimientos propios del pensamiento simplificador. (1) Para mantener un metabolismo equilibrado, el organismo debe obtener continuamente los llamados nutrientes, sustancias que aportan los alimentos, que es necesario consumir en cantidad y variedad adecuadas. Una vez que se digiere la comida, sus nutrientes se absorben y distribuyen a todos los tejidos. Algunos nutrientes se utilizan para construir y reparar la materia viva; otros se despliegan para la liberación de energía esencial para actividades vitales. (2) Según la encuesta realizada a 165 estudiantes de primero al noveno semestre de la carrera de medicina de la Universidad Integración de las Américas, de acuerdo a los análisis de datos se pudo constatar que el consumo de alimentos en el hogar es mayor en ambos géneros totalizando el 72%, como así también se pudo observar que las mujeres comen más fuera de casa en comparación con los hombres. El 19% de las mujeres consume alimentos fuera del hogar, y en cuanto al género masculino solo 9%.

El 58% si tiene su alimentación compuesta por tres principales (desayuno, el almuerzo y la cena), mientras que el 42% de los estudiantes no realizan las tres principales comidas del día, de estos el 28% no realizan desayuno que es fundamental, luego tenemos el 8% de los participantes que realiza solo desayuno y almuerzo, y por último el 6% realizan desayuno y cena. La edad de los estudiantes presentó un promedio de 28 años, con un rango de 18 a 62 años. Con relación al sexo, el 56% de los estudiantes fueron del sexo femenino y 44% fueron del sexo masculino.

Palabras claves: nutrición, alimentación, salud

ABSTRACT

According to medical science, health is directly linked to what we eat during our lives and most of the time it is responsible for an existence with fewer diseases and an active and healthy old age. "Eating habits" brings a problem when we think about defining the real meaning of the term, since there are two aspects, that is, food and nutrition and also taking into account that the human being is a biopsychosocial individual, this involves other areas of science. In the context of nutritious eating, the term "food habit" corresponds to what is eaten regularly. Eating habits correspond predominantly to what is eaten regularly. As an empirical category, devoid of conceptualization or epistemological problematization, it corresponds to an expression of common sense in the academy, naturalized, studied from procedures typical of simplifying thought. (1) To maintain a balanced metabolism, the body must continuously obtain the so-called nutrients, substances provided by food, which must be consumed in adequate quantity and variety. Once the food is digested, its nutrients are absorbed and distributed to all tissues. Some nutrients are used to build and repair living matter; others unfold for the release of energy essential for vital activities. (2) According to the survey carried out with 165 students from the first to the ninth semester of the medical career of the Integración de las Américas University, according to the data analysis it was possible to verify that the consumption of food at home is higher in both genders, totaling 72%, as well as it was also observed that women eat more outside the

Para correspondencia dirigirse a: marthalezme@gmail.com
Recibido: Febrero 02, 2023. Aceptado: Marzo 22, 2023.
Conflictos de interes: Ninguna que declarar.

Este es un artículo publicado en Acceso Abierto bajo Licencia Creative Commons CC-BY, que permite el uso sin restricciones, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que se cite debidamente la obra original.

home compared to men. 19% of women consume food outside the home, and as for the male gender only 9%.

58% do have their diet made up of three main meals (breakfast, lunch and dinner), while 42% of students do not eat the three main meals of the day, of these 28% do not eat breakfast, which is essential, then we have 8% of the participants who eat only breakfast and lunch, and finally, 6% eat breakfast and dinner. The age of the students presented an average of 28 years, with a range of 18 to 62 years. Regarding gender, 56% of the students were female and 44% were male.

Keywords: nutrition, food, health

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida, la ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable.

El hábito alimentario está íntimamente ligado a cuestiones culturales, sociales y económicas del individuo, por lo que no podemos considerar únicamente la característica nutricional de un alimento a la hora de evaluar los hábitos alimentarios de una persona.

El objetivo es identificar los hábitos alimenticios y la ingesta en frutas y verduras en estudiantes de medicina.

La mayoría de los jóvenes se caracterizan por el consumo de una alimentación rápida y de bajo contenido nutricional, asimismo omiten algunas de las comidas como el desayuno, el almuerzo o la cena

La comida es vista como un medio para un fin y los hábitos y preferencias son vistos como secundarios a la función biológica. A pesar de considerar legítimos los alimentos como fuente de nutrientes que favorecen la salud y el bienestar, creemos que su papel va más allá del punto de vista técnico y nutricional. (3)

El mantenimiento de un suministro de energía adecuado en el cuerpo es tan crítico que existen múltiples sistemas de control a corto y largo plazo que regulan no solo la ingesta de alimentos, sino también el gasto de energía y las reservas de energía. Las proteínas, los carbohidratos y las grasas de la dieta proporcionan energía para diversas funciones corporales o para su almacenamiento y uso posterior. (4)

La estabilidad del peso y la composición corporal durante períodos prolongados requiere que la ingesta y el gasto de energía de una persona estén equilibrados.

Debido a que los diferentes alimentos contienen diferentes proporciones de proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas, también se debe mantener un equilibrio adecuado entre estos componentes para que todos los sistemas metabólicos del cuerpo puedan recibir los materiales necesarios. (5)

Al ingresar a la universidad, los estudiantes, además de todos los obstáculos que deben superar, tienen muchas dificultades en común, viéndose afectadas en su calidad de vida, debido a los cambios en su rutina y comportamiento. Esta es una etapa de muchos cambios, representando, para muchos, un período en el que tendrán que responsabilizarse de comportamientos que pueden generar riesgos o beneficios para su salud. (6)

La alimentación no necesita ser de alto costo económico para ser buena, nutritiva, de calidad y sobre todo beneficiar la vida de los estudiantes, ya que por falta de tiempo la mayoría de los estudiantes realizan comidas fuera de casa, donde estos alimentos no se encuentran. siempre considerado de calidades y esto impacta seriamente en su estado nutricional.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se ha desarrollado por medio de un tipo de muestreo denominado probabilístico, a través de la técnica bola de nieve, esto debido a que el acceso a los estudiantes que formaron parte de la muestra estuvo limitado debido a que se tomaron en cuenta estudiantes de universidades con facultades de salud de gestión privada de Ciudad del Este, por lo tanto, el proceso de toma de datos fue a través del formulario Google, cuyo enlace de acceso fue distribuido por medios de redes sociales.

La muestra estuvo conformada por 165 estudiantes de ambos sexos mayores con un rango de 18 a 62 años que se encontraban cursando alguna carrera del área de medicina durante los meses de septiembre a octubre del año 2022.

RESULTADOS

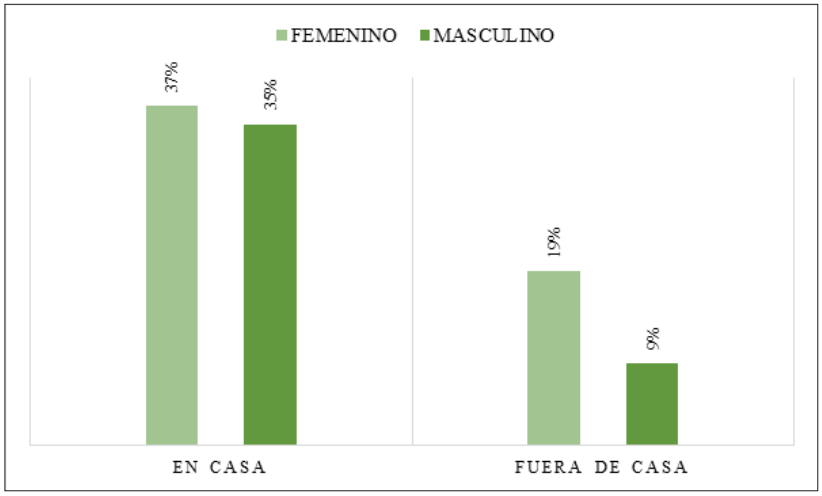
Se muestra los resultados del estudio realizado, para ello se completó la aplicación de encuesta a 165 estudiantes de la carrera de medicina, la edad de los estudiantes presentó un promedio de 28 años, con un rango de 18 a 62 años. En cuanto al género, el 56% de los participantes fueron femenino y 44% fueron masculino.

El gráfico 1 muestra que el consumo de alimentos en el hogar es mayor en ambos géneros, y muestra que las mujeres comen más fuera de casa en comparación con los hombres. El 19% de las mujeres consumen alimentos fuera del hogar y el 37% de las mujeres consume alimentos en el hogar. El 9% de los hombres consume alimentos fuera del hogar y el 35% de los hombres consume alimentos en casa.

El gráfico 2 muestra que el 56% son mujeres, donde la primera barra de color azul se observa el 20% tienen entre 18 y 22 años, sin embargo, de 58 a 62 años estas mujeres tienen el menor porcentaje que nos muestra la última barra de color azul 1%. Entre los hombres, representan el 44% del total, la mayoría tiene entre 18 y 22 años la primera barra de color amarilla (13%).

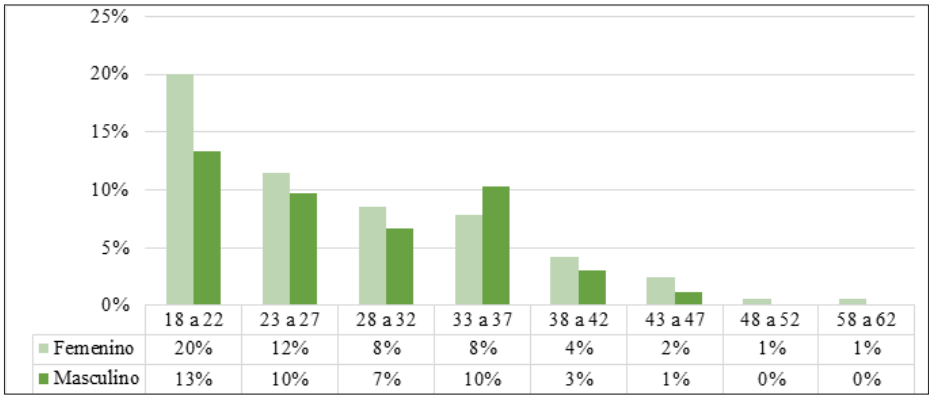
El gráfico 3 muestra que el 16% de las mujeres no consumen comidas rápidas y gaseosas, y 18% los hombres, posteriormente el 13% de las mujeres que consume comida rápida con gaseosa, y 12% los hombres, y que consume comida rápida sin gaseosa 27% de las mujeres y 15% los hombres.

El gráfico 4 muestra que el 36% del sexo femenino tiene una alimentación carnívora y 32% del sexo masculino, el 5% del sexo femenino siguen una dieta cetogénica y 1% del sexo masculino, el 5% del sexo femenino son omnívoros, y 7% del sexo masculino.



Fuente: elaboración propia de los autores, conforme análisis de datos de la investigación.

Gráfico 1. Porcentaje de género por el interrogante ¿Lugar donde consume alimentos?



	18 a 22	23 a 27	28 a 32	33 a 37	38 a 42	43 a 47	48 a 52	58 a 62
Femenino	20%	12%	8%	8%	4%	2%	1%	1%
Masculino	13%	10%	7%	10%	3%	1%	0%	0%

Fuente: elaboración propia de los autores, conforme análisis de datos de la investigación.

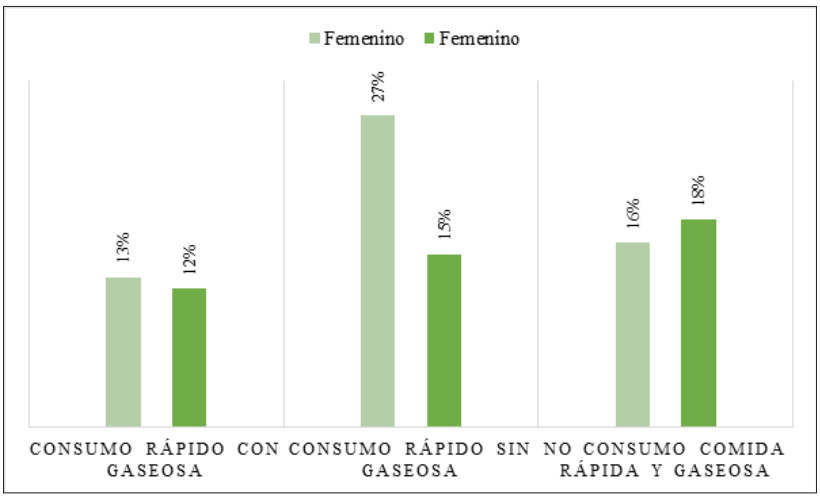
Gráfico 2. Porcentaje de edad por género de los estudiantes que respondieron la encuesta

El gráfico 5 muestra en cuanto al consumo de los tres principales alimentos en el día, tanto entre hombres como mujeres, respondieron con un empate del 29% quienes realizan los tres principales alimentos (Desayuno, el almuerzo y la cena).

Seguidamente tenemos que solamente realizan almuerzo y cena de las cuales 20% son mujeres y 8% hombres, no podemos dejar de notar que estas personas el 28% no realizan desayuno que es fundamental, luego tenemos el 7% de los participantes que solamente realiza desayuno y almuerzo., y por último el 6% que solamente desayunan y cenan.

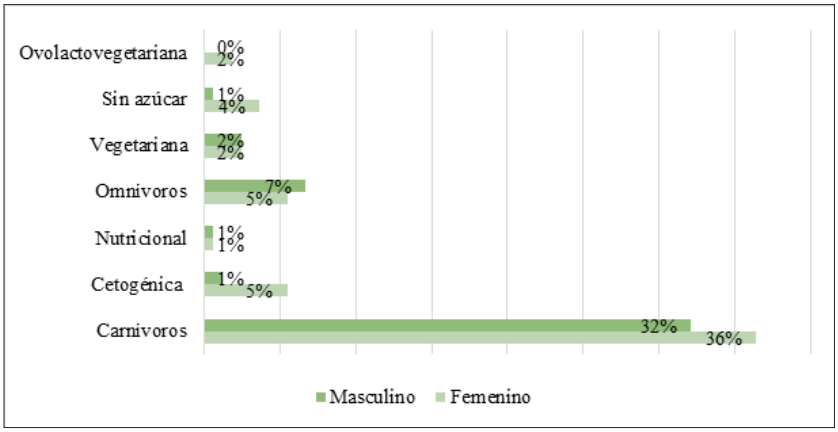
El gráfico 6 muestra que en cuanto al género femenino el 21% casi siempre se fija en las calorías que consumen, el 29% nunca se fija y el 5% siempre. Mientras que el género masculino el 18% casi siempre se fija, el 22% nunca se fija y el 4% siempre se fija en las calorías consumidas.

El gráfico 7 muestra que la mayoría de los participantes el 56% consumen más Vegetales, frutas, verduras, cereales, legumbres, lácteos, carnes, agua, gaseosa, café de los cuales 32% son mujeres y 24% hombres. En segundo lugar, se observa carnes, comida rápida, dulces, panificados, gaseosa, café, lácteos, agua totalizando 37%, no podemos dejar de notar estas personas no consumen frutas ni verduras.



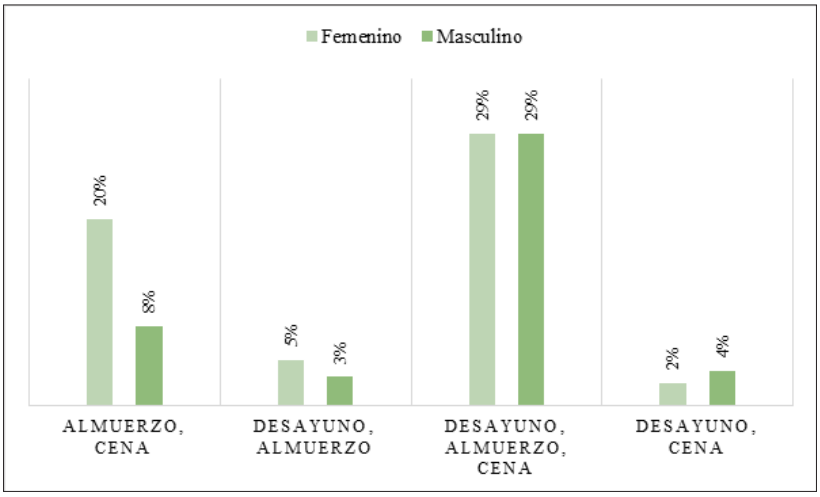
Fuente: elaboración propia de los autores, conforme análisis de datos de la investigación.

Gráfico 3. Porcentaje por género sobre el consumo de comida rápida y gaseosa.



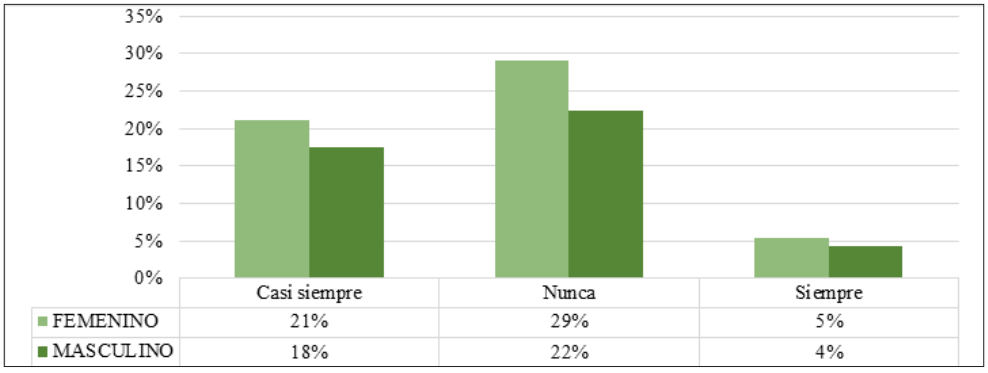
Fuente: elaboración propia de los autores, conforme análisis de datos de la investigación.

Gráfico 4. Porcentaje por género de los diferentes tipos de dieta que realizan.



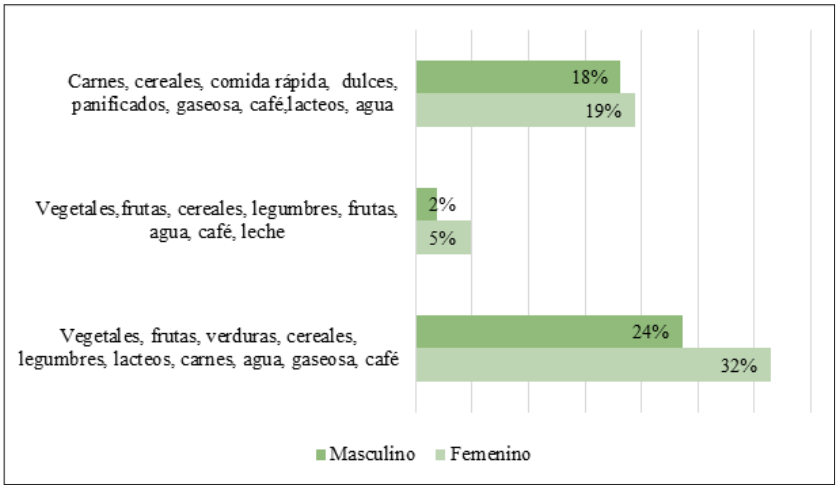
Fuente: elaboración propia de los autores, conforme análisis de datos de la investigación.

Gráfico 5. Porcentaje de consumo de alimentos de las principales tres comidas del día.



Fuente: elaboración propia de los autores, conforme análisis de datos de la investigación.

Gráfico 6. Porcentaje de Observación de las calorías consumidas por día.



Fuente: elaboración propia de los autores, conforme análisis de datos de la investigación.

Gráfico 7. Porcentaje de tipos de alimentos que consumes por género.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados del presente estudio, evidencian que la mayoría de los participantes el 56% consumen vegetales, frutas, verduras, cereales, legumbres, lácteos, carnes, agua, gaseosa, de los cuales 32% son mujeres y 24% hombres. En segundo lugar, se observa carnes, comida rápida, dulces, panificados, gaseosa, café, lácteos, agua totalizando 37%, no podemos dejar de notar que estas personas no consumen frutas ni verduras. También se pudo observar que el 68% de los participantes son carnívoros, mientras que el 5% del sexo femenino son omnívoros, y 7% del sexo masculino.

En cuanto al consumo de calorías se pudo notar que el género femenino el 21% casi siempre se fija en las calorías que consumen, el 29% nunca se fija y el 5% siempre. Mientras que el género masculino el 18% casi siempre se fija, el 22% nunca se fija y el 4% siempre se fija en las calorías consumidas.

Se entiende que una dieta saludable debe ser variada, es decir, incluir varios grupos de comida. Esta variedad asegura el aporte de diferentes nutrientes; Además, esta dieta debe ser equilibrada, ya que incluye un consumo adecuado de cada tipo de Nutriente.

En cuanto a los hábitos alimentarios, las respuestas de los alumnos muestran un cierto grado de comprensión sobre la importancia de una dieta equilibrada para la salud. Los resultados discutidos también indican que los estudiantes son conscientes de los problemas asociados con el consumo de meriendas rápidas en lugar de comidas.

Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total. Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta.

La salud se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades. La percepción del concepto de calidad de vida también tiene muchos puntos en común con la definición de salud. De esta manera, es necesario analizar el cuerpo, la mente e incluso el contexto social en el que se inserta el individuo para conceptualizar mejor el estado de salud. (7)

En este sentido, la alimentación tiene un papel fundamental en el desarrollo mental y se presenta como un proveedor de estos factores dentro del contexto cultural, con alimentos disponibles localmente y hábitos alimentarios que promoverán una mejor calidad de vida del individuo.

En las universidades, gran parte de los estudiantes tienen un alto nivel de estrés por exceso de trabajo, distancia de los familiares, falta de sueño, autoexigencia, distorsión de la imagen corporal, necesidad de formar parte de grupos de amigos, exceso de peso o nutrición. debido a una nutrición inadecuada son factores de riesgo que pueden conducir al desarrollo de trastornos alimentarios.

Los trastornos alimentarios, que pueden estar relacionados con otros problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, son muy frecuentes en los campus universitarios; si no se tratan, pueden tener consecuencias físicas, psicológicas, sociales y académicas. (8)

CONTRIBUCIÓN DE AUTORES:

MAB: Planificación y elaboración de la investigación. Análisis y presentación de los resultados. Elaboración del artículo. **LJLM:** Elaboración del artículo. Revisión metodológica. **ERC:** Planificación y elaboración de la investigación. Recolección de datos. Análisis y presentación de los resultados. **BFMS:** Planificación y elaboración de la investigación. Recolección de datos. Análisis y presentación de los resultados. **NJFM:** Planificación y elaboración de la investigación. Recolección de datos. Análisis y presentación de los resultados. **PVMSJ:** Planificación y elaboración de la investigación. Recolección de datos. Análisis y presentación de los resultados.

REFERENCIAS

1. Silva JK, Prado DS, Seixas CM. A força do "hábito alimentar":referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição. Physis: Rev.de Saúde Coletiva. 2017(27):1065-1085.

2. César Sezar. Biologia 2. São Paulo, Ed Saraiva, 2006.

3. Alvarenga, Marle, et al. Nutrição comportamental. Editora Manole, 2015.

4. Guyton, Arthur C.; HALL, John E.. Tratado de fisiologia médica. 14º ed. ed. Rio DeJaneiro: Editora Elsevier Ltda, 2021.

5. Lopes, L. S., Freitas, L. M. D. S. M., Alves, S. M., Medeiros, M. O. (2019). Estudo sobre a qualidade de vida dos estudantes da universidade federal de Rondonópolis, MT utilizando dados comportamentais. Biodiversidade, 18(2). Recuperado en: 08\10\2022. Disponible en: https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/biodiversidade/article/view/8694.

6. Ministerio da Saúde (2020). O que significa ter saúde?. Recuperado em 08\10\2022.Disponible en: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude.

7. Aidar, M. D. O. I., Freitas, R. B. D., Bastos, G. C. F. C., Brasileiro, A. A., Silva, A. M.

8. T. C., Almeida, R. J. D. Fatores Associados à Suscetibilidade para o Desenvolvimento de Transtornos Alimentares em Estudantes Internos de um CursodeMedicina. Revista Brasileira de Educação Médica, 44. Recuperado en: 08\10\2022. Disponible en:https://www.scielo.br/j/rbem/a/TxHqb6mxZFTv7VcbV6GkWzy/?lang=pt

9. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Saludable. 2022. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable