





Constancia de Número  
 Número Internacional Normalizado del Libro  
 Agencia Mexicana del ISBN  
 AGENCIA Mexicana ISBN  
 www.indautor.gob.mx  
 No Radicación 368854

Fecha de Solicitud: 2019-03-25

Tipo de Obra		Información del Título	
ISBN Obra Independiente: 978-607-95228-9-6		Título: Desarrollo Científico en México	
ISBN Volumen:		Título:	
ISBN Obra Completa:		Título:	
Sello Editorial: Centro de Investigaciones en Óptica, A.C. (607-95228)			
Subtítulo			
Subtítulo Obra Independiente:			
Subtítulo Obra Volumen:			
Subtítulo Obra Completa:			
Tema			
Materia: Educación, investigación, temas relacionados con la tecnología		Tipo de Contenido: Libros Universitarios	
Colección:	No Contenido:	Serie:	
<b>IDIOMAS</b>			
Español			
Colaboradores y Autor(es)			
Nombre	Nacionalidad	Del	

## **DECLARACIÓN LEGAL**

### **EDITORES:**

Gloria Verónica Vázquez García

Amalia Martínez García

Cristina E. Solano Sosa

María Eugenia Sánchez Morales

Eva Liliana Ramos Guerrero

**ISBN: 978-607-95228-9-6**

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores.

### **EDITORIAL**

Centro de Investigaciones en Óptica, A.C. (607-95228) D.R.  
Loma del Bosque 115 Col. Lomas del Campestre,  
C.P.37150 León, Guanajuato, México

Hecho en México

## HÁBITOS ALIMENTICIOS EN UNIVERSITARIOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

Bryan Hernán Medellín Arellano<sup>1</sup>, Itzel Sifuentes Rodríguez<sup>1</sup>, Carlos Medina Inguanzo<sup>1</sup>, Rosalinda Gutiérrez Hernández<sup>1</sup>, Claudia Araceli Reyes Estrada<sup>1,2</sup>, Blanca Patricia Lazalde Ramos<sup>3,4</sup>, Jesús Adrián López<sup>5</sup> y Pascual Gerardo García Zamora<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Licenciatura en Nutrición de la Unidad Académica de Enfermería, <sup>2</sup>Maestría en Ciencias de la Salud de la Unidad Académica de Medicina Humana y Ciencias de la Salud, <sup>3</sup>Licenciatura en Químico Farmacéutico Biólogo y <sup>4</sup>Maestría en Ciencia y Tecnología Química de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y <sup>5</sup>Maestría en Ciencias Básicas de la Universidad Autónoma de Zacatecas y <sup>3</sup>Universidad Autónoma de Durango campus Zacatecas.  
Email: rosalingdagh@hotmail.com

### RESUMEN

Los universitarios son vulnerables desde un punto nutricional, ya que se caracterizan por omitir comidas, medio comer entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada, por esta razón nos interesó ya que suelen ser receptivos a dietas de adelgazamiento, a la publicidad y al consumo de productos novedosos. Identificar los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes del primer semestre de la Licenciatura en Medicina Humana. Se obtuvo que una mala alimentación está relacionada con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, algunos estudiantes que provienen de lugares lejanos a los centros universitarios de estudios empeoran su estilo de alimentación producto de la falta de tiempo para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables. En este trabajo se da a conocer los hábitos alimenticios de los alumnos de la Universidad Autónoma de Zacatecas de la Licenciatura de Medicina Humana de primer semestre.

### INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (horarios, compañía).

Los hábitos alimenticios se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia. La dieta de los estudiantes universitarios puede ser un reto, ya que puede verse afectado su estilo de vida, principalmente por factores emocionales, sociales y fisiológicos. Además que es la primera etapa donde se asume por primera vez la responsabilidad de su alimentación.

Una mala alimentación está relacionada con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, algunos estudiantes que provienen de lugares lejanos a los centros universitarios de estudios empeoran su estilo de alimentación producto de la falta de tiempo para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables. Estos factores influyen fuertemente en el aumento de las posibilidades de tener sobrepeso, grasa corporal aumentada y otros factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular.

Por efecto a malos hábitos alimenticios actualmente en Chile prevalece una situación epidemiológica post transicional con predominio de enfermedades crónicas no transmisibles. Esta tendencia se ha visto reafirmada con los alarmantes resultados de la Encuesta Nacional de Salud del año 2004, que muestra una altísima prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en nuestra población, no solo ocurre en adultos, sino también en jóvenes y preocupantemente también en niños.

Los estudiantes universitarios, como potenciales adultos profesionales y padres, son particularmente vulnerables a una mala nutrición, ya que no consumen alimentos entre las comidas centrales, no desayunan, ayunan por largas horas durante el día y prefieren la comida rápida rica en grasa como primera opción, siendo particularmente responsables de su propia ingesta de alimento.

Es conocida la vulnerabilidad de este grupo desde el punto de vista nutricional y su caracterización por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada. Suelen ser receptivos a dietas de adelgazamiento, a la publicidad y al consumo de productos novedosos.

En muchos casos, la nueva situación de convivencia, el comportamiento alimentario de los compañeros de piso o de residencia, el consumo de alcohol, los apuros económicos y la mayor o menor habilidad para cocinar hacen que cambien sus hábitos de alimentación. Por tanto, se trata de un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia en su futura salud. En Chile se ha producido una transición epidemiológica caracterizada por un incremento en la morbimortalidad asociada a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, la mayoría de las cuales está directa o indirectamente relacionada con malos hábitos alimentarios y sedentarismo.

Durante este período de la vida universitaria podrían adquirirse hábitos de vida poco saludables, y causando el posterior deterioro en los indicadores de salud.

Un Hábito alimenticio supone un comportamiento o actividad realizados con regularidad. En este trabajo se da a conocer los hábitos alimenticios de los alumnos de la Universidad Autónoma de Zacatecas de la carrera de Medicina Humana de primer semestre ciclo 2017-2018. Se analizaron los hábitos alimenticios que estos estudiantes tienen; así como los motivos de esos hábitos, cuáles son los resultados de llevar ese estilo de vida y cómo afecta o beneficia en su desempeño académico.

Al igual que los estudiantes de la Universidad Autónoma de Zacatecas de Medicina Humana, muchos jóvenes presentan malos hábitos alimenticios, que muchas veces se ven influenciados por su misma familia o por la gente que se rodean.

Los hábitos alimenticios se adquieren desde pequeños, a veces los niños se comen todo lo que su mamá les da, y muchas veces estos alimentos no son saludables ni aportan algún nutriente al pequeño.

Lo que debería existir es una dieta balanceada y accesible para estos alumnos, que, como sabemos, se la pasan la mayor parte del día en la escuela; este tipo de dieta debe ser rica en nutrientes para que les aporte energía y puedan desarrollarse mejor en clases, pero sobre todo para que no tengan problemas de sobrepeso o, en su defecto, de desnutrición.

Se pretende valorar los resultados que la investigación nos arroje, y de esto desarrollar estrategias para modificar los hábitos alimenticios de estos jóvenes.



Figura1: Buenos y Malos hábitos alimenticios. Tomada de: <http://www.mundotkm.com/ar/destacados/628326/habitos-alimenticios-cuanto-se-tarda-en-cambiarlos>. Recuperada el día 14 de Noviembre 2017 a las 9:59 pm.

#### *Definición y Clasificación de los alimentos*

Un alimento es cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición; es el componente esencial de la vida desde el nacimiento hasta la muerte, porque proporciona una mezcla compleja

de sustancias químicas que hace posible que el cuerpo construya y mantenga sus órganos y le suministra la energía para desarrollar sus actividades (Cervera- Burriel, y col 2013).

Los alimentos forman parte de la vida del hombre y permiten obtener un adecuado estado de salud. Estos se clasifican de acuerdo a su origen y según su forma y grado de elaboración (Canals et al., 1987).

*Según su origen tenemos de:*

Origen mineral= Constituido por aquellas sustancias que están caracterizados por provenir de sustancias minerales, como el agua y la sal.

Origen vegetal= Conformados por aquellos alimentos que provienen de las plantas, los árboles, etc., como el chocolate, el maíz y el tomate.

Origen Animal= integrados por los alimentos que provienen de la fuente animal.

*Según su forma y grado de elaboración*

Alimentos naturales= aquellos alimentos que no han sufrido transformación alguna con las sustancias que los acompañan, es decir sin tener un tipo de procesamiento por parte de los seres humanos; hay que dejar claro que hay alimentos que pasan por un control de calidad para llegar a su consumo, pero siguen siendo naturales porque no sufren mayores cambios en las sustancias que lo componen.

Alimentos elaborados= alimentos que han pasado por una transformación, un cambio en su composición para obtener nuevos productos, es decir, tienen un procesamiento por parte de los seres humanos.

Existe otra clasificación en función de la pirámide alimentaria, la cual es una representación de los distintos tipos de alimentos y la cantidad adecuada de cada uno.

- Grupo uno: Lácteos y derivados.
- Grupo dos: Carnes y legumbres.
- Grupo tres: Frutas y verduras.
- Grupo cuatro: Cereales.
- Grupo cinco: Azúcares y grasas.

Por su ineptitud, para el consumo se clasifican en:

Alterados: Son aquellos que han sufrido una transformación por agentes externos, es decir, sin intervención de la mano del hombre, por la acción de la humedad, el aire, el calor, la luz, los parásitos, los mohos, los microorganismos, entre otros.

Adulterados: Aquellos que, siendo originalmente puros, han experimentado transformaciones por intervención del hombre y con la finalidad de obtener un mayor lucro.

*Definición y Clasificación de hábitos alimenticios*

Un hábito de forma general es una reacción o comportamiento natural de un individuo, que puede ser aprendido a través de enseñanzas, costumbres o repetición por imitación y puede darse de manera irracional y racional dependiendo de que hábito se trate (Rizo, 2004).

Existen diferentes tipos de hábitos

- Hábitos de higiene: realización, con frecuencia, de acciones referidas a la higiene, personal y del entorno.
- Hábitos Afectivos: Sentimientos hacia las personas y pueden crear lazos con otros sujetos, sean de amistad, de amor, de compañerismo, etc.
- Hábitos cognitivos: ideas y conceptos que crea un sujeto y la manera que tiene de formularlos.
- Hábitos de lectura: Este tipo de hábito, tal como los hábitos de higiene, o de alimentación,
- Hábitos de Alimentación: Como determinas personas o sectores sociales se alimentan y puede depender de factores económicos, religiosos, culturales, etc.,

Estos últimos, los Hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (horarios, compañía).

Se denomina alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consiente y voluntario, y, por tanto, está en nuestras manos modificarlo.

El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos.

### *Factores condicionantes e incluyentes de los hábitos alimenticios*

En la mayoría de los países, la sociedad y la cultura tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, como preparan sus alimentos, las prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Es verdad también que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población, por lo tanto, tener un buen estado de salud depende de una buena nutrición la que se obtiene de una alimentación equilibrada, una buena calidad de producción de los alimentos y del desarrollo por una comunidad (Gómez Reguera y col., 2001).

### **JUSTIFICACIÓN**

Los universitarios son vulnerables desde un punto nutricional, ya que se caracterizan por omitir comidas, medio comer entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada, por esta razón nos interesó ya que suelen ser receptivos a dietas de adelgazamiento, a la publicidad y al consumo de productos novedosos. En este trabajo se da a conocer los hábitos alimenticios de los alumnos de la Universidad Autónoma de Zacatecas de la Licenciatura de Medicina Humana de primer semestre.

Es importante tener hábitos alimenticios saludables ya que con esto disminuirémos los niveles de estrés y nos sentiremos dueños de las decisiones relacionadas con lo que elegimos para comer, aumentaremos la autoestima y disfrutaremos de los beneficios de los alimentos adecuados.

Al comer con moderación evitaremos a enfermedades que destruirán nuestras vidas ya que comer en exceso lleva a la obesidad y es un hábito autodestructivo.

Lo que se busca es una dieta balanceada entre estos alumnos para que no tengan problemas en su desarrollo al igual que no tengan problemas de sobrepeso o de desnutrición. Se pretende desarrollar estrategias para que cambien sus hábitos alimenticios y que tengan más programas que permitan su recreación al aire libre con la estimulación de tardes deportivas que apoyen el desarrollo sano.

### **OBJETIVO**

Identificar los Hábitos alimenticios que tienen los estudiantes del primer semestre de la Licenciatura en Medicina Humana son Buenos.

### **PARTE EXPERIMENTAL**

El tipo de investigación realizada es de carácter explicativo; el método utilizado, es proyecto longitudinal. Las investigaciones explicativas buscan intentar determinar las causas y consecuencias de un fenómeno concreto. Se busca no solo el qué sino el porqué de las cosas, y cómo han llegado al estado en cuestión. Para ello pueden usarse diferentes métodos, como lo es el método observacional, correlacional o experimental.

Se atendió de forma personal a cada uno de los alumnos del primer semestre grupo A de la carrera de medicina Humana. Para realizar la encuesta cerrada, estilo diario de frecuencia para conocer los hábitos alimenticios.

### **POBLACION**

Para la investigación empírica se seleccionó el tema o sector de hábitos alimenticios en jóvenes universitarios, considerando que al observar la conducta alimentaria que estos tienen en su día a día no siempre es la indicada, esto, debido a los horarios, tiempos, etc.

El objetivo de esta investigación fue mejorar los hábitos alimenticios en los jóvenes universitarios, y reducir los riesgos de sobrepeso y obesidad, esto se logrará conociendo los hábitos alimenticios de los jóvenes universitarios, para así determinar si es necesario mejorar o mantener esos hábitos. Para conocer esta información, se realizarán encuestas a 15 estudiantes de 1er de la carrera de Medicina Humana, de los cuales 7 deben ser mujeres 8 hombres; para conocer factores como: cuántas comidas realizan al día, si desayunan antes de ir a la escuela, qué tipo de comidas realizan, qué almuerzan en su hora de receso, si comen a sus horas, si consumen agua o qué tipo de bebidas ingieren, etc.

**RESULTADOS**

En esta pregunta de ¿Cuántas verduras comen al día?, fue sorprendente que la mayoría de los alumnos encuestados no consumen verduras (66%) lo que hace evidente la falta de hábitos saludables en estos estudiantes.



Figura 1. Consumo de Verduras al día. El 53% respondió que más de 4 vasos, el 27% que 4 vasos, el 10% que tres, el 7% que dos y solo el 3% que uno.

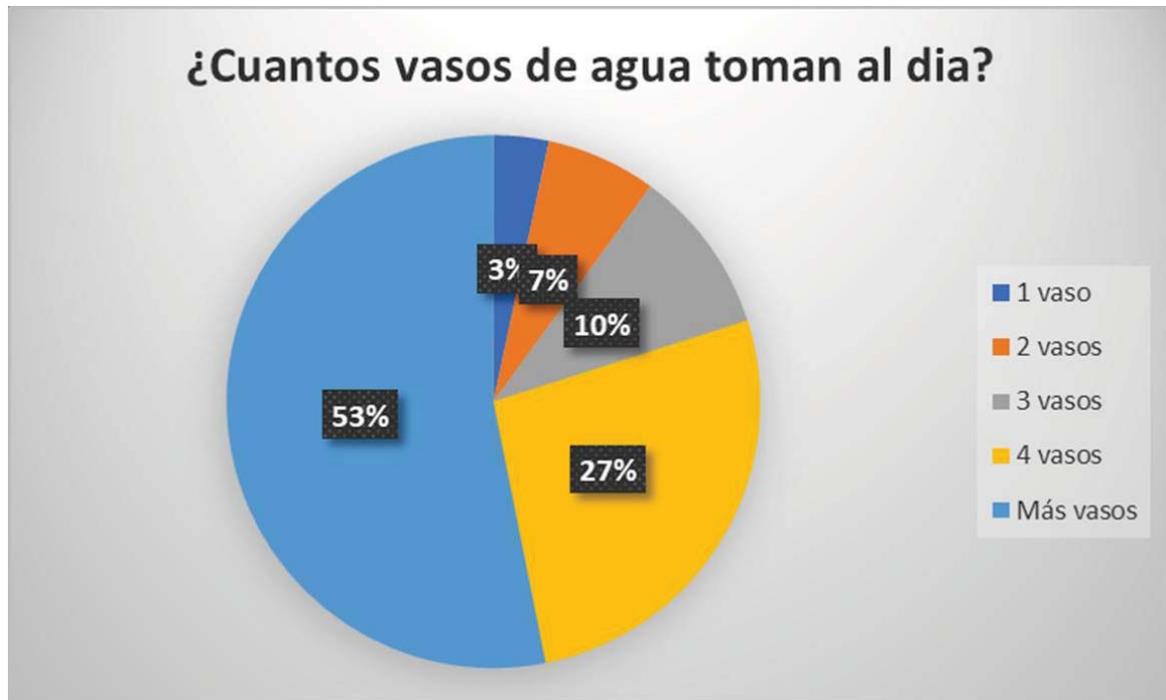


Figura 2. Consumo de agua al día. El 43% respondió que 4 días a la semana, seguido de los que comen uno y dos días a la semana con 20% de los encuestados y 17% tres días a la semana.



Figura 3. Consumo de Comida chatarra a la semana. La mayoría de ellos desayuna tanto en la escuela como en su casa (40%), 33% en su casa, 14% en la escuela y el 13% no desayuna nada.

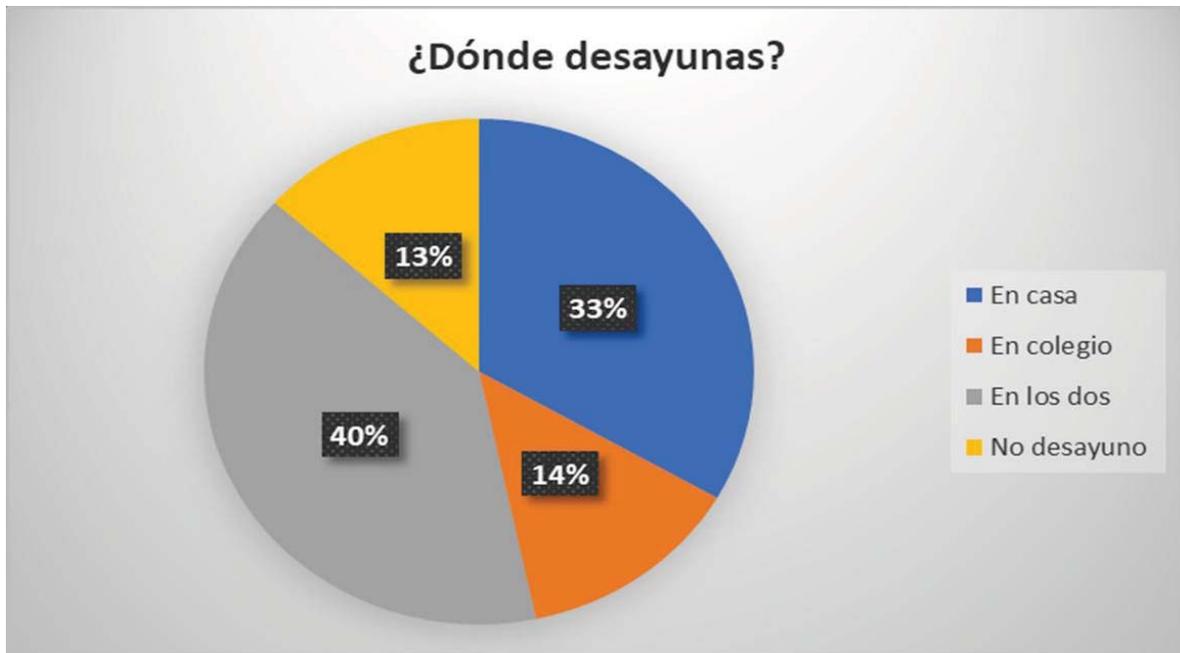


Figura 4. Lugar de consumo del desayuno. El 17% no toma este tipo de bebidas, pero el 33% toma más de 4 vasos.



Figura 5. Consumo de jugos y/o gaseosas al día. El 33% consume 4 vasos al día; el 30% una vez al día; el 17% No toman estas bebidas; un 13% solo consumen 2 vasos al día y un 3% consumen tres vasos al día.

## CONCLUSIONES

Una mala alimentación está relacionada con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, algunos estudiantes que provienen de lugares lejanos a los centros universitarios de estudios empeoran su estilo de alimentación producto de la falta de tiempo para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables. Por efecto a malos hábitos alimenticios actualmente en Chile prevalece una situación epidemiológica post transicional con predominio de enfermedades crónicas no transmisibles.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Canals J, Salas J, Font I, Fernández- Ballart J, Martí Henneberg C. 1987. Consumo, hábitos alimentarios y estado de nutrición de la población de Reus: VII. Repartición del aporte energético y macronutrientes entre las diferentes comidas según edad y sexo. Capítulo 88, pág. 447-50-
2. Cervera Burriel, F., Serrano Urrea, R., Vico García, C., Milla Tobarra, M., & García Meseguer, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446.
3. Gómez Reguera R, González Fortes D, Castro Pérez F. 2001. Hábitos dietéticos en la adolescencia. *Enferm Cient*; 7-13 (226- 227)
4. Rizo Baeza MM, Cortés Castell E. 2004, Somos lo que comemos. *Rev ROL Enferm*; 27 (2): 93.99.
5. Rocandio AM, Ansotegui L, Arroyo M. 2000. Relación entre el desayuno y la obesidad en los escolares. *Rev Clin Esp*; 200: 420-423.
6. Ruíz PM, Alonso JP, Velilla JM, Lobo A, Martín A y cols. 1998. Estudio de prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de Zaragoza. *Rev. Psiquiatría Infanto – Juvenil*; 3: 148-62
7. Suris JC. *Un adolescente en casa*. Barcelona: Plaza y Janes; 2001