

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2025,
Volumen 9, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5

ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LAS DINÁMICAS SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**ANALYSIS OF EATING HABITS AND SOCIAL
DYNAMICS AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

Alicia Gisela Silva Rodríguez
Universidad de Guadalajara, México

Martha de Nuestra Señora de San Juan Rodríguez Sahagún
Universidad de Guadalajara, México

Iván López Pérez
Universidad de Guadalajara, México

Elisa Ramos Pinzon
Universidad de Guadalajara, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.19897

Análisis de los Hábitos Alimentarios y las Dinámicas Sociales en los Estudiantes Universitarios

Alicia Gisela Silva Rodríguez¹alicia.silva@academicos.udg.mx<https://orcid.org/0009-0005-0019-4807>

Universidad de Guadalajara

México

Martha de Nuestra Señora de San Juan**Rodríguez Sahagún**martha.sanjuan@cutonala.udg.mx<https://orcid.org/0000-0002-3847-0554>

Universidad de Guadalajara

México

Iván López Pérezivan.lperez@academicos.udg.mx<https://orcid.org/0000-0002-1869-6494>

Universidad de Guadalajara

México

Elisa Ramos Pinzonelisa.ramos@academicos.udg.mx<https://orcid.org/0009-0000-5953-6342>

Universidad de Guadalajara

México

RESUMEN

Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios son influenciados por aspectos socioculturales: horarios de clase, disponibilidad de alimentos, cultura alimentaria, actividades extraclases, entre otros. El objetivo de la investigación fue analizar la influencia de los factores socioculturales y su papel en la determinación de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. La metodología de la investigación se realizó bajo una aproximación epistemológica de corte mixto, sin embargo, prevalece el análisis cualitativo. Los participantes fueron estudiantes de la carrera de nutrición y medicina. Los instrumentos utilizados fueron cuestionarios que combinan escalas y preguntas abiertas, registros de observación dentro y fuera del centro universitario, entrevistas a ofertadores de alimentos y datos de georeferenciación. Los resultados nos proporcionan información que las costumbres, la cultura y la economía tienen más peso en la toma de decisiones que los conocimientos desarrollados durante la carrera, dado que los patrones de alimentación no se inclinan hacia alimentos saludables. Los estudiantes prefieren consumir alimentos procesados en sus tiempos libres, aunado a esto, no existe regulación sanitaria dentro y fuera de la escuela en la venta de alimentos, impactando en ellos las tendencias de “moda” alimentaria tipo cadenas de comida rápida.

Palabras clave: hábitos alimentarios, estudiantes universitarios, contexto escolar

¹ Autor principal.

Correspondencia: alicia.silva@academicos.udg.mx

Analysis of Eating Habits and Social Dynamics Among University Students

ABSTRACT

University students' eating habits are influenced by sociocultural factors such as class schedules, food availability, dietary culture, extracurricular activities, among others. The aim of this research was to analyze the influence of sociocultural factors and their role in shaping the eating habits of university students. The research methodology was based on a mixed epistemological approach; however, qualitative analysis was predominant. Participants included students from the nutrition and medical programs. The data collected ranged from questionnaires combining Likert scales and open-ended questions to observational records taken inside and outside the university campus, interviews, and georeferenced data. The findings indicate that customs, culture, and economic conditions have a greater influence on food-related decision-making than the knowledge acquired during academic training. Eating patterns tend not to favor healthy food choices. Students prefer to consume processed and ultra-processed foods during their free time. Additionally, there is no food regulation inside or outside the university, and food sales are strongly influenced by popular food trends such as fast-food chains.

Keywords: eating habits, university students, school context

Artículo recibido 25 agosto 2025

Aceptado para publicación: 25 setiembre 2025



INTRODUCCIÓN

La presente investigación tuvo como propósito comprender los factores que determinan los hábitos alimentarios en los estudiantes de dos Licenciaturas Públicas del estado de Jalisco en relación con su contexto, las Licenciaturas fueron Nutrición y la Carrera de Médico Cirujano y Partero.

Los hábitos de alimentación son determinantes en la condición de salud, cognición y calidad de vida, y si estos no son saludables, se convierten en un factor que ayuda a promover enfermedades que se consideran epidemiológicas: obesidad, diabetes mellitus, enfermedades del corazón y principalmente enfermedades crónico-degenerativas (Barria, 2006).

Es importante señalar que hay etapas en la vida en la que se necesita tener un adecuado equilibrio entre las demandas nutricionales y el aprovechamiento de estas, es el caso de los estudiantes universitarios (Hernandez, 2011), ya que se convierten en un aliado para el desarrollo escolar, es por eso, que analizar los hábitos de alimentación y los factores del contexto que intervienen es elemental para entender el fenómeno de la problemática en los estudiantes del área de la salud.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2010 (Ensanut, 2020), demuestra que existe una prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos jóvenes de 75.2%, siendo 39.1% sobrepeso y 36.1% obesidad, en esta misma encuesta se analizó a la población de 20 años con diagnóstico previo de Diabetes Mellitus y demostró un incremento de 2.2 puntos porcentuales en comparación con el año 2018. Se analizó también, enfermedades ligadas con el síndrome metabólico, en este caso, la hipertensión aumentó 5.9 puntos porcentuales y la dislipidemias 6.5 puntos porcentuales en la misma comparativa. Con estos datos se confirma la prevalencia de obesidad en México en adultos jóvenes, en la actualidad 7 de cada 10 jóvenes presentan sobrepeso u obesidad.

Son varios los factores sociales que influyen en el estado nutricional de los estudiantes universitarios, sin embargo, los más estudiados son: hábitos alimenticios, disponibilidad de alimentos, economía alimentaria, siendo el primero de estos el eje principal de esta investigación.

Un estudio realizado en 2008 en estudiantes del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, evaluó la percepción de calidad de vida y el estilo de vida en sus estudiantes utilizando la estrategia de escuelas promotoras de salud, se incluyeron las carreras de Nutrición, Psicología, Cultura Física y Odontología, para el análisis de los hábitos alimenticios se utilizó una frecuencia de consumos de alimentos en donde



se compararon por carrera. Los principales resultados fueron que los estudiantes de Odontología son los que peores hábitos practican, por el contrario, los estudiantes de Nutrición practican los mejores hábitos (Lara, 2008). Este estudio resulta relevante para la presente investigación, ya que se realizó en la misma Universidad con una diferencia de 10 años.

Un estudio realizado por (Arroyo, 2008) concluye que en los estudiantes universitarios predominan los estilos de vida poco saludables: consumo de alimentos no nutritivos y específicamente comida rápida, alcohol, tabaquismo, y el factor social.

El contexto donde se realizó la investigación fue en un Centro de la Universidad Pública del Estado de Jalisco, ahí se ofertan las Licenciaturas del área de la salud, según el 6to informe de actividades de su Rector el Centro contaba con 106 programas educativos, 17 de pregrado (dos técnico medio profesional y 5 técnico superior universitario, 89 programas de posgrado (7 especialidades odontológicas, 57 especialidades médicas, 3 especialidades de enfermería, 13 maestrías y 9 doctorados), oferta programas escolarizados , semiescolarizados, a distancia, virtual e intercentros dentro la misma Red Universitaria (UdeG, 2018).

La población escolar del Centro Universitario durante el ciclo del trabajo de campo estaba conformada por 18.553 estudiantes, siendo de Licenciatura 17.952 entre escolarizados y semiescolarizados. La distribución de admitidos en las 2 carreras en las que se centró esta investigación fueron Nutrición con 120 alumnos y Medicina con 350 alumnos admitidos.

Dentro del contexto normativo el modelo de promoción a la salud en 1997 con la propuesta de la Organización Mundial de la salud OMS, con la declaración del “Alma Atá”, iniciativa sobre atención primaria de la salud, en donde se reitera la salud física, mental y social como un derecho. Dentro de los estatutos y específicamente el tercero menciona que debe comprender por lo menos las siguientes actividades: educación sobre los principales problemas de salud; promoción de alimentación saludable y oferta adecuada; abastecimiento de agua potable y saneamiento básico; asistencia materno infantil; inmunización contras las principales enfermedades virales; prevención y tratamiento de las principales enfermedades y suministro adecuado de medicamentos (OMS,2017).

Reig Ferrer et al., (2001) después de un análisis de los factores que desencadenan beneficios en los estudiantes universitarios propone el programa de ciudades saludables (Healthy Cities Programme);



La universidad proporciona un contexto en el que los estudiantes desarrollan intencionalidad y aprenden hábitos que aplicarán toda la vida (Healthy Cities Programme 2001). De esta iniciativa se desprende la propuesta de la OMS “Universidades Saludables”, se reconoce al espacio universitario como un escenario idóneo para fomentar cambios de estilo de vida en beneficio de la salud, siendo estos de manera individual o en grupo.

La Organización Panamericana de la Salud OPS, promueve una política institucional de acciones de promoción de la salud en universidades, la cual tiene los siguientes componentes: 1) Desarrollo de normativa y Políticas Institucionales para propiciar ambientes favorables a la Salud; 2) Desarrollo de acciones de formación académica profesional y otras modalidades de capacitación en salud; 3) Desarrollo de acciones de Educación para la Salud, Alfabetización en Salud y Comunicación en Salud; 4) Ofrecimiento de servicios preventivos y de cuidado y atención a la salud (Arroyo, 2006)

En México la normativa de ambientes saludables se fomenta en la educación básica, no así, en la formación media superior y superior. En 2017 el poder del consumidor con apoyo de algunas Organizaciones no gubernamentales (ONG) impulsaron la iniciativa de que se prohibiera la venta de alimentos no nutritivos.

Después de analizar estas investigaciones que abordaron el tema de hábitos de alimentación surge la pregunta de ¿Cuál es la relación que existe entre la Carrera de Médico Cirujano y Partero y la Licenciatura en Nutrición y los hábitos de alimentación y el contexto escolar en la Universidad Pública del Estado de Jalisco?.

El objetivo general fue comprender cómo influyen los factores del contexto escolar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, y el objetivo específico fue relacionar los factores del contexto escolar con los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios.

METODOLOGÍA

La investigación se realizó bajo una aproximación epistemológica de corte cualitativo, esto permitió entender a profundidad y explorar las razones cualitativas que existen detrás del efecto observado utilizando la investigación de campo, datos de estudios de caso, entrevistas, entre otros (Johnson, Onwuegbuzie y Turner, 2007).



Este abordaje aportó en el análisis de los datos los factores del contexto que viven los estudiantes universitarios, para describir y entender las razones que determinan la formación y expresión de hábitos alimentarios en los universitarios, fundamentando una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, principalmente los humanos y sus instituciones. Esta propuesta se define a través de las interpretaciones de los participantes en la investigación respecto de su propio contexto, incluye una variedad de concepciones, y aporta principalmente variables de calidad. Postula que la "realidad" se define a través de las interpretaciones de los participantes en la investigación respecto de su propio contexto (Davila, 1995).

Esta investigación pretende rescatar algunos aspectos culturales que se abordan desde la etnografía, técnica antropológica siendo la más influyente en la investigación social. El método etnográfico es una forma lógica de poner en diálogo categorías teóricas construidas por el investigador en su propia experiencia vital, con las categorías sociales representadas y validadas. La etnografía da mucha importancia a la cultura y, de esta forma entiende los fenómenos a investigar en términos socioculturales". Incluso en pequeños contextos barrios, instituciones educativas, instituciones de sanidad (Tójar, 2006).

Los instrumentos que ayudaron a la recolección de datos fueron: cuestionarios, registros de campo, mapeo a través de Google earth y entrevistas. Los datos cualitativos son validados por los criterios de la teoría y la intersubjetividad de los datos en donde las vivencias de los individuos dan sentido y significado de tu realidad inmediata, es decir, se construye considerando lo que vive en su contexto y lo que aprende del otro (Schutz, 1932).

La aplicación de los instrumentos se desarrolló en cuatro objetivos principales: el primer objetivo iba encaminado a buscar datos de hábitos de alimentación y para esto se realizó el cuestionario de frecuencia de consumo, el cual tomó como referencia un instrumento que se validó en población española, se modificó con alimentos mexicanos y se agregaron cuatro preguntas más para obtener datos extras que nos acercaran a determinantes sociales, las preguntas fueron: ¿Cuántas comidas realizas al día?, ¿ Realizas colaciones? ¿Cuántas colaciones?, ¿Cuánto en promedio gastas a la semana para la compra de tus alimentos?



El cuestionario contaba con las siguientes categorías: frutas y verduras; cereales; alimentos de origen animal; productos procesados; alcohol; refrescos; dulces. La frecuencia de consumo fue contabilizada por días a la semana que se consumen estos alimentos, además, se hizo una comparativa con la ingesta diaria recomendada (IDR) según la Organización Mundial de la Salud (OMS). El cuestionario se aplicó a 30 estudiantes de las carreras de nutrición (15) y medicina (15).

El segundo objetivo fue un registro de campo en cafetería escolar, iba encaminado a obtener datos de preferencia de alimentos consumidos, así como triangular la información arrojada en la frecuencia de consumo, con este instrumento también se identificaría la disponibilidad de alimentos en el Centro Universitario. Se realizó un registro de campo en la principal cafetería a la que acuden los estudiantes a comprar sus alimentos en donde principalmente venden alimentos industrializados de marcas comerciales, así como alimentos elaborados al momento como snacks, también se ofrecen bebidas azucaradas y la oferta va desde agua fresca elaborada ahí y refrescos de marcas comerciales, así como jugos, licuados y chocomiles.

El registro de campo se realizó el lunes 30 de enero del 2017, el horario en que se recuperaron los datos fue de las 3:00 a las 4:00 pm. Las categorías identificadas fueron: a) sobre la preferencia de alimentos; b) sobre el servicio de alimentos por parte de la cafetería; c) la relación alimentación y contexto personal/familiar; d) la calidad de la alimentación; e) la socialización extra clase.

El tercer objetivo iba encaminado a obtener datos de los establecimientos que venden alimentos con la técnica de mapeo, se realizó fuera del Centro Universitario para después categorizarlos de acuerdo con la clasificación NOVA, esto con la finalidad de crear un mapeo de los lugares en donde consiguen sus alimentos y la calidad nutrimental de ellos.

El mapeo se realizó con ayuda de una aplicación Google earth , su manejo fue desde un dispositivo móvil, en donde se situó por medio de coordenadas en donde se encontraban los establecimientos, el mapeo se realizó el viernes 12 de mayo 2018 a las 12:30 pm, se recorrió toda la periferia del Centro Universitario, se registraron 59 establecimientos, posteriormente se recorrieron de manera física para identificar qué alimentos se ofertaban y sus preparaciones, después los categorizamos según la escala NOVA en: grupo uno alimentos naturales o mínimamente procesados; grupo dos ingredientes culinarios procesados; grupo tres alimentos procesados; grupo cuatro alimentos ultraprocesados (Cediel, G 2022).



Figura 1. Registro de mapeo de los establecimientos de comida.

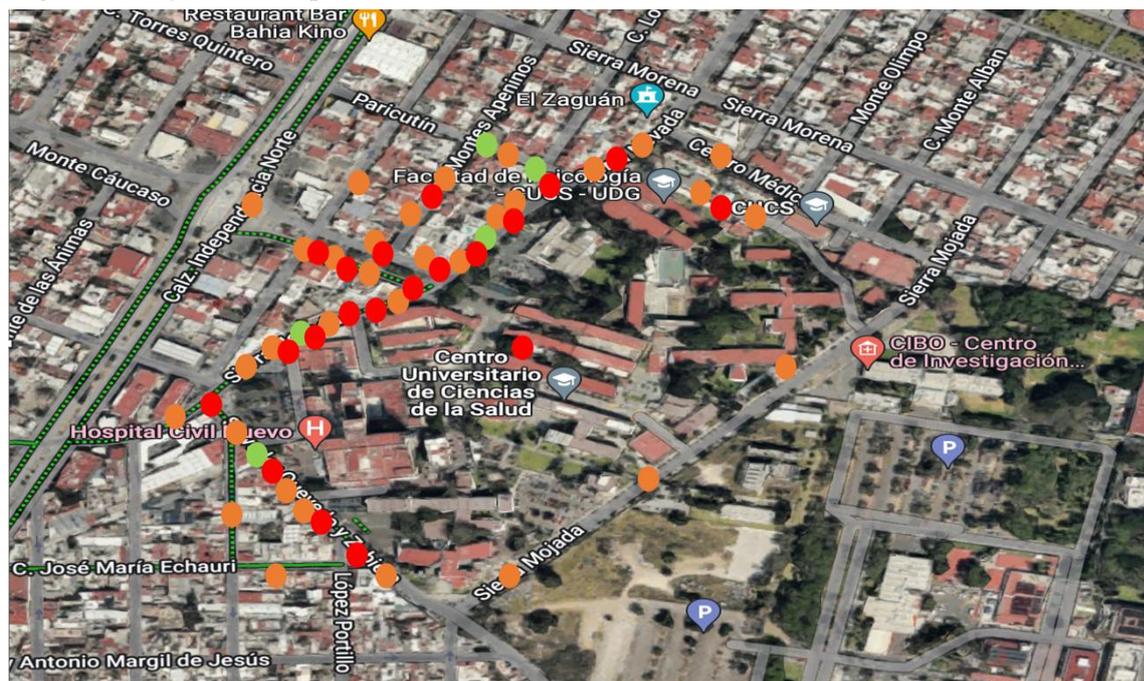


Tabla 1. Clasificación de los establecimientos y la calidad de los alimentos ofertados según NOVA.

	Establecimiento	Tipo de productos	Clasificación	Código de color
1	Tacos (sierra mojada)	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
2	Carnes y Mariscos el "amigo"	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
3	El mitote	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
4	Fresco	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
5	Tacos el Mike	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
6	Tacos al vapor "El gallo"	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
7	Abarrotes el cañón	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
8	Jugos y Chocomiles (paricutín)	Alimentos Naturales o mínimamente procesados	Grupo 1AN	
9	Verduras cocidas CUCS	Alimentos preparados al momento	Grupo 1AN	
10	Nutri rico	Alimentos Naturales o mínimamente procesados	Grupo 1AN	
11	Los Waffles	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
12	Los Biónicos	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
13	Chaskafrutas	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
14	The Pizza Place	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
15	Cafetería conVida	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
16	Pizzas Chino	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
17	Cafetería Espacio	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
18	Lonches wicho (sierra nevada)	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
19	Paletería (sierra nevada)	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
20	Abarrotes Fruts	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
21	Oxxo (calzada independencia)	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	

22	Subway	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
23	Pastes	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
24	Heladería Patelli	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
25	Abarrotes (Monte caucaso)	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
26	Chetinnys Pizza	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
27	Chocomiles Caucaso	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
28	Nieves raspadas	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
29	Comida china Michi	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
30	La crepería	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
31	La Borra del Café	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
32	Comida rápida sierra nevada	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
33	Restaurante ASAN	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
34	Abarrotes Tani	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
35	Tacos el Tire	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
36	Lonchería Machady	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
37	El antojo	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
38	Tacos al vapor Luzx	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
39	Papas doradas (Salvador Quevedo)	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
40	Abarrotes Luis	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
41	Tacos San Onofre	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
42	Frutería (Salvador Quevedo)	Alimentos Naturales o mínimamente procesados	Grupo 1AN	
43	Taquería Pocholones	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
44	Fonda Gena	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
45	Tacos Moreno	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
46	La isla II	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
47	Paletería la michoacana	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
48	El hornito	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
49	Tacos Chuy	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
50	Oxxo (Salvador Quevedo)	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
51	Abarrotes Iris	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
52	Fonda la naranja	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
53	Paletería la michoacana	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
54	Naturalle Pizza	Alimentos ultraprocesados	Grupo 4 AUP	
55	Lonches amparito	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
56	Lonchería cuellar	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
57	Ensaladas Dine	Alimentos Naturales o mínimamente procesados	Grupo 1AN	
58	El italiano	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	
59	Tortas ahogadas	Alimentos procesados	Grupo 3 AP	

Nota: Matriz descriptiva de los establecimientos que ofertan productos para el consumo alrededor del Centro Universitario y categorización de acuerdo a la escala NOVA. Fuente: Cediel 2022. Elaboración propia



Para cumplir con el cuarto objetivo se realizaron 3 entrevistas a algunos de los encargados de los establecimientos que los estudiantes frecuentaban más, esto con la finalidad de identificar cuáles son los productos más consumidos por los estudiantes, horas de flujo en la compra de los alimentos y tipos de preparaciones, se eligió un establecimiento de cada categoría según la escala NOVA, para el análisis del discurso se utilizó el programa de Maxqda y Amberscript para la transcripción de las entrevistas, las categorías teóricas identificadas fueron: sobre las preferencias de consumo de alimentos; la accesibilidad económica; las prácticas culinarias; las tendencias por moda.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El cuestionario de frecuencia de consumo se aplicaron a 30 estudiantes; 15 estudiantes de 5to semestre de la Licenciatura en Nutrición y 15 estudiantes de 5to semestre de la Licenciatura en Médico Cirujano y Partero, se analizaron los resultados tomando en cuenta las recomendaciones de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria, y los resultados fueron los siguientes:

Tabla 2. Análisis de los resultados de la frecuencia de consumo.

Grupo de Alimento	Recomendado NOM 043	Licenciatura en Nutrición	Licenciatura en Medicina
Frutas y verduras	Diario	6.8 días a la semana	4.4 días a la semana
Cereales	Diario	6 días a la semana	4.3 días a la semana
Alimentos de Origen Animal	5-6 días a la semana	7 días a la semana	5.2 días a la semana
Productos Procesados	Máx 1 día a la semana	0.5 días a la semana	4.5 días a la semana
Alcohol	Máx 1 día a la semana	1.2 días a la semana	2.5 días a la semana
Refrescos	Máx 1 día a la semana	1.1 días a la semana	4.2 días a la semana
Dulces	Nunca	1.8 días a la semana	3.2 días a la semana

Nota: Matriz descriptiva de análisis de los resultados de la frecuencia de consumo aplicada a los estudiantes universitarios. Fuente: NOM 043, elaboración propia.

Como se puede observar en los grupos de frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal no se llega a la recomendación, no así, en los grupos de productos procesados, alcohol y refrescos en donde se excede lo consumido con los estándares de recomendación.

En los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición observamos que en las recomendaciones en los grupos de frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal, quedan por debajo del óptimo, no así, en los grupos de alcohol, refrescos y dulces, que están por encima de lo recomendado.



Por otro lado, los estudiantes de Medicina en los grupos de frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal están las ingestas significativamente por debajo de lo óptimo, no así, los grupos de productos procesados, alcohol, refresco y dulces que superan por mucho las recomendaciones.

En el estudio realizado por Trinidad (2018), en estudiantes universitarios en Madrid España concluye que la ingesta diaria de energía es adecuada a los requerimientos totales, pero no así, la distribución de nutrientes, siendo los cereales y productos procesados los que se consumen más, de esta manera podemos ver que hay similitud en el poco apego a las recomendaciones por grupos de alimentos en ambos estudios. Además de cuidar los grupos de alimentos, la NOM 043 recomienda el consumo de colaciones entre comidas, siendo 2 colaciones las recomendadas entre las 3 comidas del día, el promedio de resultados fueron los siguientes:

Tabla 3. Resultados del número de colaciones realizadas al día.

Tiempo	Recomendado	Nutrición	Medicina
Comidas	3	3	1.9
Colaciones	2	2.9	1.6

Nota: Matriz de resultados del número de colaciones realizadas al día. Fuente: NOM 043, elaboración propia.

Podemos observar que los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición se apegaban más a las recomendaciones por la OMS.

En el estudio de Montero (2006), realizado a 105 estudiante del área de la salud que relacionaba los hábitos alimentarios con los conocimientos de nutrición, evidenció que no había diferencias significativas entre los estudiantes de nutrición y las demás carreras, podemos observar que en la presente investigación los resultados son similares, no hay diferencias significativas de la elección de grupos de alimentos por los estudiantes de nutrición a los estudiantes de medicina, ambos grupos se encuentran por debajo de las recomendaciones de los grupos principales y exceden los grupos no recomendables.

Registro de campo

Sobre la preferencia de alimentos evidenciada por el consumo Los estudiantes universitarios que se reúnen en la cafetería escolar prefieren consumir alimentos ultraprocesados, identificamos que lo hacen porque van de una clase a otra y es más práctico consumirlo en el trayecto, los productos más comprados fueron: galletas, bebidas azucaradas, dulces, pastelitos, algunos alimentos preparados que se ofertan en



empaques de fácil transportación como; sushi, rollos primavera, hamburguesa, sandwich, todos estos a excepción del último son preparados con técnicas de cocción fritas, mismas que se consideran poco saludables para el consumo.

Los estudiantes que llegaban con tiempo de comer en el establecimiento los dividimos en dos grupos: los que llevan algún alimento de casa preparado y solo lo calientan en el microondas de la cafetería y los que compran ahí los alimentos. De los que llevan sus alimentos de casa pudimos observar que todos compraron bebida en el establecimiento, siendo las bebidas azucaradas las preferidas, los estudiantes que compraron ahí sus alimentos observamos que las preferencias eran alimentos procesados y ultraprocesados como: tacos de barbacoa, burritas de pierna con queso, hamburguesas preparadas al momento, quesadillas, todas ellas preparados en la plancha con aceite.

A01: “yo no sé que pedir güera, yo creo será una hamburguesa con papas, por favor”

Encargada del establecimiento: “Claro mijo, ¿te la preparo con todo?”...

A01: “si güera, ¿y agua de que hiciste hoy?”

Encargada del establecimiento: “Hoy de melón, está bien rica mijo”.

A01: “mmmm, no mejor me das un sprite, gracias”...

Según Castañeda (2008), en el estudio de Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México, se observó que los estudiantes prefieren consumir en sus lapsos escolares alimentos rápidos y comida no nutritiva ya que lo atribuyen a que es más práctico comprar eso que preparar sus alimentos, también lo relacionan a que es lo que se vende en la cafetería escolar. Nuestra investigación pudo observar que aunque en la cafetería escolar existen en su mayoría oferta de alimentos industrializados, también se ofertan alimentos más nutritivos, sin embargo, las elecciones de los estudiantes no fueron las más saludables.

Sobre la relación alimentación y contexto personal ó familiar

Los estudiantes universitarios tienen dos maneras de adquirir sus alimentos, la compra de ellos o transportarlos desde casa, si los llevan de casa, se abren algunas variables; ¿quién los preparó?, ¿cómo preparan estos alimentos?, si existe alguna costumbre en el consumo de algún platillo, en el siguiente ejemplo es un platillo típico familiar que además es preparado por su abuela y se le agrega un valor sentimental.



A02: “Guey que rico huele, dame poquito, ¿es del que hace tu abuelita?...”

A03: “si, ayer fuimos a comer por el cumpleaños de mi tío y me empaco para toda la semana, ella sabe que me encanta su mole, nadie lo hace como ella, jajaja

A02: “que chido a ti si te quieren, a mí ni siquiera me preguntan qué comí jajaja...”

Sobre la oferta de alimentos: la cafetería escolar

La economía es un factor importante para la compra de sus alimentos, ya que muchos de los estudiantes pasan más de un tiempo de comida al día, en el primer instrumento los alumnos reportaron que el gasto promedio a la semana era de \$458.33, esto tomando en cuenta que los dos grupos de que encuestaron.

A04: “¿cuánto cuesta la comida güera?...”

Encargada de la cafetería: “ 40 pesos con agua y 30 sin agua... “

A04: “ sin agua por favor, mejor eso lo utilizo para la copera de las alitas jajaja...”

En el estudio realizado por Contreras (2013), concluye que el entorno del plantel determina los hábitos de alimentación que promueven los estudiantes, siendo la oferta de los establecimientos una limitante para la accesibilidad de consumo, los estudiantes consumieron en su mayoría alimentos ricos en calorías y poco saludables, estas preferencias van moldeando los gustos y hábitos de los universitarios. Los resultados de registro de campo de la cafetería escolar del centro universitario convergen en el estudio de Contreras, siendo el único establecimiento dentro del plantel autorizado.

En cuanto al gasto diario destinado para la compra de sus alimentos, un estudio realizado por Hernández (2011), era superior a dos salarios mínimos a la semana que serían aproximadamente \$360 pesos. En nuestra investigación con ayuda del primer instrumento pudimos promediar el gasto semanal destinado a los alimentos que era de aproximadamente \$450 pesos.

Socialización extra clase

Otra categoría que evidenció resultados importantes y nuevos a esta investigación es la socialización extra clase, las reuniones que tiene lugar en establecimientos cercanos al Centro Universitario en donde lo que ofrecen principalmente es cerveza y snack`s poco nutritivos como alitas de pollo fritas con alguna salsa preparada o hamburguesas y papas a la francesa. Esto es de vital relevancia ya que los estudiantes por ser parte de un mismo círculo social en este caso sus amigos asisten a este tipo de establecimientos en donde el consumo de comida poco nutritiva es inevitable.



Los estudiantes universitarios aprovechan sus espacios entre clases para socializar, ya sea dentro del centro universitario, o bien, en espacios fuera del, en los siguientes fragmentos podemos observar cómo estas actividades de convivencia influyen en la elección de sus alimentos.

Profesor: “ buenas tardes muchachos, ¿qué comen? (...) “ si te aceptaré una tostadita de este molito de tu abuelita, es más yo te invito un jugo para intercambiar”

A02: “Guey ¿entonces nos vemos saliendo de farma para ir al festejo de marisol?, será en las alitas vancouver de circunvalación (...) vamos un rato, nos tomamos una chela y nos vamos”

Mapeo

Como se puede observar de acuerdo a la distribución de los establecimientos prevalece la categoría de (alimentos procesados), otro factor importante es que los establecimientos que ofertan comida nutritiva (alimentos naturales o mínimamente procesados) los precios están en promedio entre \$50 y \$70 pesos por un tiempo de comida, situación que los estudiantes refieren en algunos casos complicado de adquirir.

Tabla 4. Cantidad de los establecimientos de acuerdo a la clasificación NOVA .

Clasificación	Establecimientos
Grupo 1 AN Alimentos naturales o mínimamente procesados	5
Grupo 2 ICP Ingredientes Culinarios Procesados	0
Grupo 3 AP Alimentos Procesados	32
Grupo 4 AUP Alimentos Ultraprocesados	22

Nota: Clasificación de los establecimientos de acuerdo a la escala NOVA por cantidad de ellos. Fuente: Cediel 2020, elaboración propia.

Entrevista a los encargados de los establecimientos

Sobre las preferencias de consumo de alimentos por los estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios además de la cafetería escolar tienen acceso a más de 59 establecimientos alrededor del Centro Universitario, según los encargados de los establecimientos que participaron en nuestra entrevista coinciden que los estudiantes prefieren alimentos que ya estén preparados en el momento que ellos pasen al lugar, o bien, que no tarde su preparación, podemos identificar esto en los siguientes fragmentos.



Encargado de verduras cocidas CUCS: “pues los muchachos piden de todo, ahora sí que de lo que tienen ganas, pero nosotros tenemos todo ya listo solo para picarlo y ponerlo en el platito”...”es que lo que pasa que los chiquillos siempre andan corriendo por eso ni sillas ponemos, jajaja”

Encargado de natualla pizza: “no pues yo creo que lo que más vendemos es la de pepperoni en combo”...”si es 1 rebanada de la pizza de elección con un vaso de refresco por \$40 pesos”

Encargado loches wicho: “el que más piden es el de pierna, aunque es curioso el fin de quincena si les pega, en esos días se venden más el de jamón que baja 5 pesitos”...”si claro, como que esos pesos ya les completan para su bebida, verdad”

En el estudio de Contreras (2013), concluye que los estudiantes eligen sus alimentos por gusto y por accesibilidad de la distancia al comprarlos, en el presente estudio y con ayuda del mapeo pudimos identificar que hay más puestos que ofertan lonches, verduras y pizza, sin embargo, los tre establecimientos que entrevistamos son los más concurrido por los estudiantes porque se encuentran justo a la salida de una de las puertas que dan para el trayecto del hospital civil en donde muchos tienen clases prácticas, así como el trayecto para el transporte de macrobús que es la principal ruta alimentadora de los estudiantes de ese centro.

Sobre la accesibilidad económica en relación con la disponibilidad de oferta

Los estudiantes del Centro Universitario gastan en promedio \$450 pesos a la semana, si analizamos las respuestas de la entrevista nos damos cuenta que gastarán en promedio \$90 pesos diarios, en los siguientes fragmentos podemos observar que el gasto de un solo tiempo de comida puede ir desde los \$30 pesos hasta los \$70.

Sobre las prácticas culinarias de los productos ofertados en los establecimientos: relación preparación- calidad nutrimental.

Las prácticas de preparación de los alimentos se relacionan directamente con la calidad de estos, los establecimientos de comida prefieren las preparaciones prácticas y en banda para aprovechar tiempos, reciclando insumos e ingredientes para preparar varios platillos, en los siguientes fragmentos pudimos observar que se opta por preparaciones poco saludables, esto también podría deberse al ahorro que esto representa.



Encargado de Naturalle pizza: “o sea, la forma de cocinarlos verdad... todos se hacen en el horno, primero preparamos la harina y ya se pone aceite en la bandeja y se mete, ya solo cuando se pone el foco en verde es porque ya está lista, se saca y se mete aquí a la vitrina donde van pidiendo los pedazos”...”así es, cuando piden grande la preparamos al momento de la misma manera”

Encargado loches wicho: “todo se hace en la plancha así como ves con poquito aceite, la carne ya la tengo preparada de casa y pues la panela y jamón desde casa también pero ya en porciones, es más sencillo así”...”el jamón casi siempre lo piden doradito en la plancha también, y ya solo ellos se lo preparan con los aderezos y salsas al gusto”

La falta de regulación en la oferta de alimentos por establecimientos dentro de las escuelas o alrededor fomentan que la disponibilidad de los productos o platillos sea en calidad deficiente, prevaleciendo las preparaciones fritas, con muchos ingredientes altos en sodio para mejorar el sabor de estos. Esto se refleja en las estadísticas de sobrepeso, obesidad y enfermedades degenerativas que se presentan cada vez con mayor frecuencia en población joven.

El estudio Arroyo, (2006) en donde se analizaron 749 estudiantes de nivel superior de una universidad pública concluye que la calidad de la dieta por los establecimientos escolares es deficiente, promoviendo el bajo consumo de frutas y verduras y favoreciendo la comida no nutritiva y el alcohol y que esta se asocia con los índices de sobrepeso y obesidad en los estudiantes .La presente investigación coincide con otros autores entre ellos Arroyo en que la oferta de los alimentos es de baja calidad por sus ingredientes e insumos utilizados, pero también por la preparación de estos.

Sobre las tendencias por moda emergentes en la oferta de alimentos

Un tema emergente que identificamos en la entrevista y no fue abordado en el estado capítulo de referentes teóricos fue el de los hábitos que se generan por la socialización extra-clase, así como los alimentos que se ponen de moda o en tendencia entre los estudiantes universitarios, en el siguiente fragmento podemos observar que los estudiantes les solicitan a los establecimientos que incluyan nuevos productos al menú.



Encargado de Naturalle pizza: “lo que nos piden seguido es que metamos alitas y cerveza”...”es que les queda retirado de aquí ese tipo de lugares, creo que no pueden estar tan cerca de una escuela, pero aun así les vale no les importa y ellos caminan, jajaja”

CONCLUSIONES

Con la presente investigación se concluye que:

Los factores que influyen en la formación de los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios y la relación con el contexto escolar son determinados por diferentes vertientes, identificamos las siguientes como los principales hallazgos:

Las costumbres y la cultura superan el poder de la formación de los estudiantes en materia de alimentación saludable. Los estudiantes universitarios de las dos carreras del área de la salud no cumplen con las recomendaciones nutricionales adecuadas para su edad, ni en grupos de alimentos, ni en número de comidas, promoviendo así una dieta deficiente en energía y micronutrientes necesarios para la salud, comprometiendo así sus procesos de atención y cognitivos.

A pesar de que los estudiantes universitarios del área de la salud tienen formación en nutrición y conocimientos de alimentación saludable y recomendaciones adecuadas prefieren consumir alimentos procesados y ultraprocesados en sus tiempos libres entre clases.

Los estudiantes prefieren consumir alimentos procesados y con alto nivel calórico. Las observaciones de campo en torno a la disponibilidad de alimentos dentro y fuera del plantel, nos permitió identificar que en ambos casos los estudiantes prefieren consumir los alimentos de rápida preparación, altos en energía y empacados (industrializados).

El principal factor que influye en esta elección de los alimentos es la ubicación de los locales, teniendo mayor afluencia los que están ubicados en sus trayectos habituales como transporte y hospital escuela.

No existe una regulación sanitaria de ambientes saludables en la escuela y fuera de ella, esto con la evidencia de la proporción de establecimientos que ofertan productos procesados y ultraprocesados en comparación con los que ofertan alimentos naturales o con pocos ingredientes.

Las tendencias de moda en alimentación determinan parte importante de los hábitos alimentarios. Los establecimientos que se frecuentan como puntos de reunión extra clase, fomentan ambientes poco saludables entre los estudiantes universitarios, los resultados de tres de los cinco instrumentos utilizados



coinciden en que son de su preferencia establecimientos en donde se ofertan alitas, snacks y bebidas alcohólicas.

El desarrollo de esta investigación permitió reflexionar sobre los ambientes alimentarios que se ofertan a los estudiantes universitarios, en la actualidad solo existen políticas públicas que son referentes para educación básica, si bien, estas políticas existentes carecen también de regulación y sentido, creemos que son el primer paso para generar el cambio en ambientes saludables en el contexto escolar, las autoridades universitarias deberían asegurar la seguridad alimentaria dentro del plantel en cuanto a la oferta de alimentos y promover estilos de vida saludables en los miembros de la comunidad del Centro Universitario

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arroyo, M., Rocandio, P., Ansostegu, A., PascuaL, E., Salces, I., Rebato, E.(2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 21, 673-679.
<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/3137.pdf>
- Barragán, C., M. López-Espinoza, A., Martínez, A., López, P., Aguilera, G., Salazar, J., Sánchez, B. (2014). Efecto del ayuno sobre la conducta alimentaria en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 5, 124-135. Recuperado en <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v5n2/v5n2a7.pdf>
- Barría, R. M., & Amigo, H. (2006). Transición nutricional: una revisión del perfil latinoamericano. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 56 (1) 67-73. Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S000406222006000100002&script=sci_arttext
- Castañeda, O., Rocha, J., Ramos, M. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos de Medicina Familiar*.10 (1), 7-9.
<https://www.redalyc.org/pdf/507/50713090003.pdf>
- Cediel, G. (2022). Hacia una alimentación saludable, socialmente justa y ecológicamente sustentable en Colombia: Sistema de clasificación “NOVA” de los alimentos. *Facultad de Medicina*. 71(1), 45-56. doi: <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v71n1.94256>
- Contreras, G., Camacho, E., Ibarra, M., López, R., Escoto, M., Pareira, A., Munguía, L. (2013). Los hábitos Alimentarios de Estudiantes Universitarios. *Revista digital universitario*. 14 (11), 2-15.



Recuperado en <http://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/art48.pdf>

Hall, J., Ochoa, P., Sáenz-López, P., Montreal, O. Estudio comparativo del nivel de actividad física, estado nutrición y obesidad abdominal en profesores de educación física de la Universidad Autónoma de Sinaloa y la Universidad de Huelva. Retos nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 15(1), 5-8. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732280001.pdf>

Hernández L., Pérez S., Herrera L. (2011). Perfil Económico de los estudiantes universitarios en Instituciones Públicas: caso de estudio universidad politécnica del golfo de México. Amecider. <https://www.researchgate.net/publication/271194011>

Instituto Nacional de Salud Pública. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Informe Final de Resultados. Recuperado en <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/doctos/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>

Instituto Nacional de Salud Pública. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Informe Final de Resultados. Recuperado en https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf

Johnson, B y Anthon, O. (2004). "Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come", Educational Researcher, vol. 33 (7), 14-26.

Lara, G. B. (2008 abril). La evaluación de los aprendizajes de los alumnos. Revista de educación y desarrollo. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/8/008_Meda.pdf

Lara, M y Mateos, R. (1994). Medicina y Cultura. Hacia una formación integral del profesional de la salud. México. Plaza y Valdés.

Montero, A., Úbeda, N., García, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutrición Hospitalaria. 21 (4), 466-473. Recuperado en <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n4/original1.pdf>



- Moreno-Altamirano, L., Capraro, S., Panico, C., Silberman, M., Soto, G. (2018). Estructura Económica, distribución del ingreso, patrones de alimentación y las condiciones nutricionales en México. *Journal of economic Literature*. 15, (45), 29-48. Recuperado en <http://www.scielo.org.mx/pdf/eunam/v15n45/1665-952X-eunam-15-45-29.pdf>
- Schutz, Alfred (1932), *Fenomenología del mundo social*, Editorial Paidós, Buenos Aires.
- Tojar, J. (2006). *Investigación cualitativa comprender actuar*. Madrid, España. Muralla. Pp 98-99. <https://books.google.co.ve/books?id=IXcdV7aLbWcC&printsec=copyright&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Trinidad, I., Fernández, J., Cuco, G., Biarnés, E. (2008). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y validez. *Nutrición Hospitalaria*. 23 (3), 242-252. Recuperado en <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/original7.pdf>
- Universidad de Guadalajara. (2018). Segundo Informe de Actividades Informe Técnico Dr. Jaime Federico Andrade Villanueva. Recuperado de <https://www.cucs.udg.mx/avisos/consejo/InformeRectoriaCUCS2017.pdf>

