

Estilos de Alimentación en Estudiantes en el Instituto Tecnológico Superior de Escárcega

Martha Elena Cervantes Sánchez¹

mcervantes_jia@itsescarcega.edu.mx

Tecnológico Nacional de México

ITS de Escárcega

Humberto Neftali Benitez

humberto.ba@escarcega.tecnm.mx

<https://orcid.org/0009-0006-6680-1718>

Tecnológico Nacional de México

ITS de Escárcega

RESUMEN

La alimentación es un factor determinante en la salud de los seres humanos. El alto consumo de azúcares simples, grasas trans y la poca actividad física contribuyen al deterioro físico del individuo a un corto o mediano plazo de tiempo dependiendo de la frecuencia y cantidad que se consuman este tipo de alimento y se lleve este estilo de vida. Por ello en la presente investigación se identificaron los estilos de alimentación en la comunidad estudiantil del Instituto Tecnológico Superior de Escárcega. Para el logro del trabajo se aplicó una encuesta en línea que se dividió en cuatro secciones misma que fue enviada a través de los correos electrónicos institucionales de los estudiantes. Los resultados muestran que un 50 % dijo comer de manera saludable de los cuales el 63% consumen sus alimentos en casa. Un factor importante a considerar en estos resultados es la economía y educación nutricional familiar y que la etapa juvenil o edad promedio de 19 años de los estudiantes contribuye a que las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación no son perceptibles.

Palabras clave: alimentación; estilo de vida; comunidad estudiantil; escárcega; campeche

¹ Autor principal

Correspondencia: mcervantes_jia@itsescarcega.edu.mx

Eating Styles in Students at the Higher Technological Institute of Escárcega

ABSTRACT

Food is a determining factor in the health of human beings. The high consumption of simple sugars, trans fats and little physical activity contribute to the physical deterioration of the individual in the short or medium term depending on the frequency and quantity that this type of food is consumed and this lifestyle is followed. For this reason, in this research, eating styles were identified in the student community of the Higher Technological Institute of Escárcega. To achieve the work, an online survey was applied that was divided into four sections and was sent through the students' institutional emails. The results show that 50% said they eat healthily, of which 63% consume their food at home. An important factor to consider in these results is the economy and family nutritional education and that the youth stage or average age of 19 years of the students contributes to the fact that chronic diseases related to diet are not perceptible.

Keywords: food; lifestyle; student community; escárcega; campeche

Artículo recibido 17 noviembre 2023

Aceptado para publicación: 29 diciembre 2023

INTRODUCCIÓN

El conjunto de conductas adquiridas por las personas puede llamarse hábitos, esto debido a la repetición de las acciones, tales como la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada a estos hábitos generalizados de las comunidades también se les conoce como costumbres. Es importante mencionar que las conductas también tienen como función regular la tensión emocional de las personas en los primeros años, desde la lactancia hasta el último momento de la vida; de ahí la importancia para el estudio de las conductas en la adolescencia (Meléndez et al., 2017). Con base a algunos estudios se han detectado la existencia en jóvenes gran cantidad de hábitos alimentarios incorrectos y en consecuencia, el desconocimiento respecto a las características de una dieta equilibrada y la relación que esta tiene con la presencia del sobrepeso, obesidad, escasa actividad física y mala calidad de la dieta, mismos que se convierten en factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas a corto o mediano plazo (Rhode et al., 2017). En la población humana, la alimentación es un fenómeno social que no solo involucra procesos fisiológicos, sino también psicológicos, económicos, simbólicos, religiosos y culturales, entre otros (Pérez, Vega y Romero, 2008). La forma en cómo se obtienen, conservan, preparan y consumen los alimentos es lo que durante mucho tiempo han definido la manera de vivir de las comunidades (Casanueva y Valdés, 1989: 40). Estudios realizados revelan que en los últimos años la alimentación y nutrición de hombres y mujeres se ha visto afectada por una serie de factores y cambios drásticos debido a los cambios ocurridos, en un contexto de evolución y transformación social, consecuencias de la modernidad (Contreras, 2000). Un factor que ha contribuido de manera significativa a la mala alimentación, es la disponibilidad y el acceso a los productos industrializados y en consecuencia ha elevado el consumo de azúcares simples y grasas saturadas. Como resultado de este proceso, la "dieta occidental", propia de este patrón de consumo, es imposible no relacionarla directamente con el incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad para ambos sexos y al alto riesgo de morbilidad por enfermedades crónico degenerativas (Gracia, 2007; Popkin, 1993). Una situación que se ha observado en las últimas décadas es que los alimentos tanto tradicionales como locales, poco a poco han sido sustituidos por alimentos industrializados, un ejemplo

de ello son productos como el atún y el frijol enlatados que se han vuelto tan comunes; que muchos lugares los tienen como alimentos locales, al igual que la Coca-Cola que ha pasado a formar parte de su cultura alimentaria. Debido a lo anterior, Ayora y Vargas (2005: 56), al abordar la transformación a la modernidad utilizan el concepto de "modernidades locales", con la intención de centrar el enfoque en las estrategias que son diseñadas localmente. Es decir, si este concepto lo adaptamos al nuevo patrón de consumo, podremos decir que la comunidad se moderniza según las estrategias globalizadas que están encaminadas al consumo de alimentos con ingredientes procesados —en sustitución de los que acostumbraban cultivar— para la elaboración de sus platillos tradicionales. La FAO (2013) señala que muchos países importan cada vez más, alimentos del mundo industrializado, lo que ha ocasionado que la alimentación tradicional rica en cereales y hortalizas esté cambiando por otra con gran contenido de grasas y azúcares, además de la dependencia alimentaria que esto ocasiona. Este panorama coincide con lo observado en dos comunidades mayas del oriente de Yucatán, donde Gumus *et al.* (2010) encontraron que el acceso a los alimentos está en función de la tenencia de suficiente tierra o de recursos para producirlos. Por su parte Pérez (2011) vinculó el alto consumo de alimentos industrializados con la aportación inconveniente de energía adicional a través de grasas y azúcares y el impacto negativo en la salud a causa de su asociación con el desarrollo de obesidad. Según Bertrand y Arroyo (2006) algunas de las razones por las que la gente podría estar consumiendo este tipo de alimentos industrializados se relacionan con el prestigio de su buen sabor y precio accesible, lo cual forma o deforma la elección, pues los consumidores guían sus gustos y preferencias culturales también al poder adquisitivo de las personas. La población estudiada, en condiciones de pobreza y marginación, puede estar eligiendo este tipo de alimentos por ser costeables, llenadores y satisfactorios. En la presente investigación se identificaron los distintos factores que intervienen en los diferentes estilos de alimentación en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior de Escárcega.

METODOLOGÍA

La presente investigación se realizó en el municipio de Escárcega, Campeche, México, mismo que se ubica entre 18° 51' y 18° 09' N y 90° 2' y 91° 33' O, a 60 m de altitud y su extensión es 4569.64 km² (8.04 % de la superficie del estado). En él desembocan la cuenca Laguna de Términos y otros ríos. El clima es cálido sub-húmedo con lluvias en verano, subtipo humedad media (Aw1), con una temperatura

promedio anual de 26 °C (INEGI, 2015). El proceso detallado de la obtención de la información sobre los estilos de vida consta de cuatro fases (Diseño del instrumento, determinación de la muestra, aplicación de la encuesta y análisis de resultados). Respecto al diseño y aplicación del instrumento, se hizo una encuesta de 20 preguntas validada con el método de alfa de crombach. La encuesta estuvo estructurada en primera instancia con los datos personales, actividades deportivas, preferencias en los alimentos Para la determinación del tamaño de la muestra se decidió encuestar al 20% de alumnos cada carrera de la Institución. Una vez determinado el tamaño de la muestra se procedió a la aplicación de la misma, a través de la plataforma de formularios de Google. Los resultados fueron analizados mediante estadística descriptiva en el software Excel versión 2013.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En total se entrevistaron a 101 estudiantes en los distintos semestres de las 7 carreras, 63% de los encuestados son mujeres mientras que el 37 % son hombres. La edad promedio general es de 19 años. Más del 45% pertenecen a la Licenciatura en Turismo. Un 98% de los estudiantes manifestaron no padecer enfermedades crónicas, considerando sus chequeos médicos anuales, solo el 50% se lo realizó, mientras que el resto respondió con base a su historial médico y por su estado de salud actual y emocionalmente cerca del 50% comentó sentirse satisfecho. En relación a los estilos de alimentación más del 50% dijo comer de manera saludable, mientras que un 11% dijo consumir principalmente comida no saludable. El 63% de los estudiantes que manifestaron comer saludable, consumen principalmente sus alimentos en casa, otros estudiantes consumen antojitos y frituras (30%) y el resto consumen frutas y verduras (7%).

La economía y educación nutricional familiar impactan en los estilos de alimentación de los estudiantes. Se observó que el 61 % dependen totalmente de sus padres económicamente, un 28% dependen parcialmente y el 11% son independientes. Los resultados que se han expuesto en este estudio según Lozano et al., (2021) en una etapa juvenil las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación no son perceptibles a la edad promedio que tiene la comunidad estudiantil 19 años estos resultados coinciden con los resultados en la investigación, donde se manifiesta por parte de los interesados que no presentan enfermedades crónicas relacionadas con su estilo de alimentación.

De igual forma (Melchor et al., 2016; Neely et al., 2014) coincidió con estos resultados en que los estudiantes de nivel superior se alimentan de manera saludable en el círculo familiar. Otro de los hallazgos encontrados fue el alto consumo de comida chatarra, esto puede deberse al aparente desarrollo económico de la población provoca el cambio de estilos de vida y por ende los estilos de alimentación (Ibarra, 2016)

CONCLUSIONES

El estudio refleja los estilos de alimentación de los estudiantes de nivel superior en el Instituto Tecnológico Superior de Escárcega, detectándose que existe un alto porcentaje de estudiantes que consumen comida no saludable (chatarra), A pesar de ello se observó en las encuestas que cerca del 100% gozan de buena salud física. Esto puede deberse a que la comunidad estudiantil se encuentra en una etapa con mucha actividad física y por sus propias características de la etapa por lo general las enfermedades y padecimientos ocasionados por un mal estilo de alimentación no se refleja de manera inmediata. Sin embargo es importante hacerlos conscientes de llevar un estilo de alimentación saludable desde temprana edad.

Agradecimiento

Se le agradece al Tecnológico Nacional de México por el apoyo administrativo y académico a través del Instituto Tecnológico Superior de Escárcega el cual es un producto complementario derivado del proyecto con clave 18875.23-PD.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ayora, S. y G. Vargas (2005) Modernidades locales. Etnografía del presente múltiple. Mérida, Yucatán, Instituto de Cultura de Yucatán
- Bertrán, M. y P. Arroyo (2006) Antropología y nutrición. México, Fundación Mexicana para la Salud y Universidad Autónoma de México
- Casanueva, E. y R. Valdés (1989) "¿Cuánto tarda en cambiar un hábito alimentario?" Cuadernos de Nutrición. Vol. 12, núm. 6, pp. 40-45
- Contreras, J. (2000) "Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la España de la segunda mitad del siglo XX" Zainak. Núm. 20, Barcelona. En:

<http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/zainak/20/20017033.pdf> [Accesado el 20 de junio de 2012]

- Gracia, M. (2003) "Alimentación y cultura: ¿Hacia un nuevo orden alimentario?" en J. Navas y C. Garnea (comps.) Los modelos alimentarios a debate: la interdisciplinariedad de la alimentación. España, Editorial Universidad Católica San Antonio de Murcia
- Gumus, S. et al. (2010) "Food consumption patterns in rural Turkey and poverty" African Journal of Agricultural Research. Vol. 5, núm. 1, pp. 16-27
- Ibarra, L. S. (2016). Transición alimentaria en México. Razón y palabra, 20(94), 162-179.
- Melchor, M., Rodríguez, J. y Díaz, M. (2016). Comportamiento de compra y consumo de productos dietéticos en los jóvenes universitarios. Pensamiento y Gestión. 41, 174-193.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165762762016000200008&lng=en&lng=es.
- Meléndez, J. A. B., Vega, S., León, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L., ... & Murillo, J. E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev esp nutr comunitaria, 23(1).
- Pérez, O. (2011) Cambios en la alimentación de dos comunidades mayas del estado de Yucatán. Elementos para una política integral de educación nutricional. Tesis de doctorado, El Colegio de la Frontera Sur.
- Pérez, S., A. Vega y G. Romero (2008) "El proceso alimentario y la división sexual del trabajo doméstico. El caso de una comunidad rural mexicana" Cuadernos Espacio Femenino. Vol. 20, núm. 02, agosto-diciembre. En:
<http://www.ieg.ufsc.br/admin/downloads/artigos/18112009052927perezvegaromero.pdf> [Accesado el 13 de mayo de 2010]
- Rhode Navarro Cruz, A. R., Vera López, O., Munguía Villeda, P., Ávila Sosa-Sánchez, R., Lazcano Hernández, M., Ochoa Velasco, C., & Hernández Carranza, P. (2017). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitario (18-25 años) de la ciudad de Puebla. Rev. esp. nutr. comunitaria, 31-37.

Lozano Marroquín, C., Calvo Díaz, G., Armenta Hurtarte, C., & Pardo, R. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 11.