



# Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería

## Eating habits in nursing students

### Hábitos alimentares em estudantes de enfermagem

**Roberth Olmedo Zambrano Santos**  
rzambranosantos@yahoo.es

**Jazmín Lissette Domínguez Ramírez**  
mailto:live01062015@gmail.com

**Aida Monserrate Macías Alvia**  
aidita.macias@hotmail.com

Recibido enero 2019 / Revisión febrero 2019 / Aceptado 1 de mayo 2019

#### RESUMEN

**Introducción:** Las costumbres alimenticias de los jóvenes universitarios son aquellas que más cambios tienen, ya que son influenciados por variados factores circunstanciales tales como el tiempo, disponibilidad de alimentos nutritivos, la economía otros. En la actualidad, son muchos los programas y pautas pedagógicas implementadas para generar cambios en cuanto a la alimentación, la misma debe ir de la mano de la actividad física, es así que esta población es considerada como vulnerable por los errores de alimentación y el sedentarismo los cuales pueden deteriorar la salud. **Objetivo:** Determinar los hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. **Materiales y métodos:** Investigación descriptiva, transversal y de campo, la técnica fue la encuesta, el instrumento el cuestionario. La población 108 estudiantes de la carrera de enfermería. **Resultados:** Los estudiantes tienden a consumir alimentos con alto contenidos de calorías y escasos valores nutritivos. **Conclusión:** Los estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuados.

**Palabras clave:** enfermería; hábitos; alimentación; estudiantes

#### ABSTRACT

**Introduction:** The eating habits of university students are those that have the most changes, since they are influenced by various circumstantial factors such as time, availability of nutritious food, the economy, and others. Currently, there are many programs and pedagogical guidelines implemented to generate changes in diet, it must go hand in hand with physical activity, so this population is considered vulnerable due to diet errors and sedentary lifestyle. which can deteriorate health. **Objective:** To determine the eating habits in students of the nursing career. **Materials and methods:** Descriptive, cross-sectional and field research, the technique was the survey, the instrument the questionnaire. The population has 108 nursing career students. **Results:** Students tend to consume foods with high calorie content and low nutritional values. **Conclusion:** Students have inadequate eating habits.

**Key words:** nursing; habits; food; students

**RZ:** Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador.

Instituto Tecnológico Superior "Portoviejo", Ecuador

**JD:** Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador.

**AM:** Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador.

## RESUMO

**RZ:** Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador.

Instituto Tecnológico Superior “Portoviejo”, Ecuador

**JD:** Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador.

**AM:** Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador.

**Introdução:** Os hábitos alimentares dos estudantes universitários são os que mais sofrem alterações, pois são influenciados por diversos fatores circunstanciais, como tempo, disponibilidade de alimentos nutritivos, economia e outros. Atualmente, existem muitos programas e diretrizes pedagógicas implementados para gerar mudanças na dieta, que devem andar de mãos dadas com a atividade física, para que essa população seja considerada vulnerável devido a erros de dieta e sedentarismo. que pode deteriorar a saúde. **Objetivo:** Determinar os hábitos alimentares em estudantes da carreira de enfermagem. **Materiais e métodos:** Pesquisa descritiva, transversal e de campo, a técnica foi a pesquisa, o instrumento, o questionário. A população tem 108 estudantes de carreira de enfermagem. **Resultados:** Os alunos tendem a consumir alimentos com alto teor calórico e baixos valores nutricionais. **Conclusão:** Os alunos têm hábitos alimentares inadequados.

**Palavras-chave:** enfermagem; hábitos; alimentação estudantes

## INTRODUCCIÓN

El proceso de adquisición de los hábitos alimenticios, comienza en la familia debido a que son comportamientos consistentes, colectivos y continuos en respuestas a influencias sociales y culturales. Es durante la infancia, cuando se integran buenos hábitos alimentarios siendo estos, los que condicionan un buen estado de salud en etapas posteriores de la vida como la adolescencia y la adultez (1).

El informe emitido por The Global Nutrition 2016, advirtió que la mala alimentación se ha convertido en una nueva normalidad, que en la actualidad afecta a una de cada tres personas en el mundo, proporcionando desnutrición, obesidad y enfermedades como la diabetes. Un tercio de la población mundial, es decir el 44% de los países, presentaron niveles muy graves de desnutrición y obesidad, lo que significa un serio problema de salud pública, así lo precisa el reporte elaborado por el Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimenticias (2). La alimentación adecuada de una persona es la que establece un buen estado de salud.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), las cifras de personas subalimentadas del mundo, han ido en aumento desde el 2014 y se estima un aumento en el 2017. La inestabilidad persistente en regiones devastadas, por conflictos a los eventos climáticos adversos en muchas regiones del mundo y la desaceleración económica, ha afectado a más zonas pacíficas, empeorando la seguridad alimentaria. De los 27 países con aumento en la prevalencia de la subalimentación bajo condiciones de sequía severas, la mayoría se encuentra en Asia, 3 en América Latina y el Caribe y uno en Europa del Este (3). La alimentación de los pueblos, se ve afectada por la falta de disponibilidad de los alimentos, la cual está directamente relacionada con factores climáticos, la poca disponibilidad de recursos económicos, entre otros.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), expresó que las dietas malsanas, el uso masivo de alcohol y la inactividad física, aumentan el riesgo de morir a causa de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte por ENT, seguidas por

cáncer, enfermedades respiratorias y la diabetes (4). Las enfermedades que causan mayores cifras de morbilidad en el mundo, están relacionadas por una alimentación inadecuada y sedentarismo.

El informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) publicado en el 2003, expresó, que la epidemia de enfermedades crónicas que afecta a países en desarrollo y países desarrollados, están relacionados con los cambios en los hábitos alimentarios, esto radica en un mayor consumo de alimentos energéticos, con alto contenido de grasa, en especial grasa saturada y baja en carbohidratos no refinados, dichas características se asocian con la disminución del gasto de energía, conllevando a estilos de vida sedentarios. A nivel mundial se observa, que el consumo de comidas rápidas en el año 2011, tuvo una prevalencia de un 17% en Europa, seguido de Asia Pacífico con un 36% y un 47% en las Américas (2).

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) realizada en el 2011, se presentó que la globalización y comercialización del sistema alimentario a escala mundial ha repercutido en la calidad de la dieta en países de ingresos medios y bajos. Los mercados destinados al expendio de productos frescos están desapareciendo y a su vez, son reemplazados por grandes cadenas de supermercados. Por esta razón, la mayoría de los países en el mundo está atravesando por una etapa de transición nutricionista (5).

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011 - 2013, realizada en Ecuador, el 6% de la población, presentó un consumo inadecuado de proteínas y el 29% indicó un consumo excesivo de carbohidratos y el 6% presentó un consumo de grasas en mayor proporción, mientras que el consumo de frutas y

tubérculos es bajo. Las cifras obtenidas por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo (INEC) sobre la prevalencia de consumos por adolescentes de alimentos procesados, estableció un consumo de comidas rápidas en un 53,7%, mientras que los productos como snack, alcanzarían un 60% y las bebidas gaseosas un 84% (5).

Los estudiantes de educación superior se encuentran en una etapa de periodo crítico para el desarrollo de estilos de vidas, teniendo en cuenta que esto repercutirá en la salud del individuo a largo plazo, los compañeros, la poca habilidad de cocinar y la situación económica, son factores que influyen en el cambio de los hábitos alimentarios (6,7).

La población universitaria se caracteriza por tener estilos de vida y patrones alimentarios irregulares, el consumo elevado de "comida rápida", bebidas con contenido alcohólico, seguimiento de dietas inadecuados y con baja densidad nutricional, son parte del régimen alimentario de los estudiantes (8,9).

La mayoría de estudios realizados en Ecuador, basados en el estado nutricional, se enfocan en datos como obesidad y sobrepeso, sin embargo, en sus resultados no muestran información sobre factores como hábitos alimenticios que llevan a presentar dicho estado de malnutrición. Teniendo en cuenta lo antes mencionado, es imperativo realizar investigaciones cuya línea principal de investigación sean los hábitos alimenticios, teniendo en cuenta que los jóvenes universitarios desde, el ingreso a la institución de educación superior, inician una serie de cambios que alteran estilos de vidas. Entre ellos, se ven modificados hábitos alimenticios en la mayoría de los casos, por lo que se planteó como objetivo general de esta investigación fue determinar los hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Investigación descriptiva transversal. La población estuvo constituida por 800 estudiantes, para obtener la muestra se utilizó la técnica de muestro probabilístico con un margen de error de un  $\pm 8\%$  obteniendo una muestra de 108 estudiantes, entre los criterios de inclusión se encuentran estudiantes legalmente matriculados en la institución, aquellos que dieron su consentimiento informado, como criterios de exclusión estuvieron los alumnos que se encontraban realizando su internado, los estudiantes que no dieron su

consentimiento, y los estudiantes que se encontraban en proceso de titulación. El instrumento aplicado, fue un cuestionario constituido por 14 preguntas. Los datos obtenidos se almacenaron y tabularon con el sistema estadístico IBM SPSS 22, la confiabilidad del sistema es del 95% y el margen de error de 5%, la fuente trascendental fueron los estudiantes.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Una vez organizados los datos recolectados, se presentan los resultados obtenidos:

**Tabla 1.** Desayuno antes de iniciar la jornada de estudio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
A veces	40	37,0	37,0	68,5
Rara vez	19	17,6	17,6	86,1
Nunca	15	13,9	13,9	100,0
<b>Total</b>	<b>108</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Fuente:** Estudiantes de la carrera de enfermería UNESUM

Según la encuesta realizada a 108 estudiantes, se obtiene lo siguiente: el 31,5% señala que siempre desayuna, el 37% de los estudiantes desayuna a veces, el 17% rara vez toma su desayuno, el 13% nunca desayuna.

De tal forma, se explica que el mayor valor en cuanto al porcentaje evidenciado en la tabla mediante datos estadísticos, indica que 40 de los estudiantes correspondientes al 37%, no desayuna de forma frecuente antes de irse a la universidad, esto se da por falta tiempo o la poca importancia que se da a esta primera comida.

**Tabla 2.** Comidas que realiza durante el día

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Dos comidas	53	49,1	49,1	51,9
Tres comidas	47	43,5	43,5	95,4
Más de tres comidas	5	4,6	4,6	100,0
<b>Total</b>	<b>108</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Fuente:** Estudiantes de la carrera de enfermería de la UNESUM

Los resultados referentes a las comidas que realiza durante el día los estudiantes en formación, se obtienen las siguientes cifras: el 2,8% toman una comida, el 49,1% nos señala que realiza dos comidas al día, el 43,5% dicen realizar tres comidas mientras que un 4,6% señala realizar más de tres comidas al día.

**Tabla 3.** Lugares en los que realiza sus comidas principales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casa	39	36,1	36,1	36,1
Casa de un amigo	5	4,6	4,6	40,7
Bares de expendio de comida	64	59,3	59,3	100,0
<b>Total</b>	108	100,0	100,0	

**Fuente:** Estudiantes de la carrera de enfermería de la carrera de enfermería

En relación a la tabla anterior, en la que se evidencia el lugar donde consumen los alimentos los estudiantes de la carrera, es propicio señalar con qué frecuencia lo hacen, obteniendo los siguientes resultados: 8,3% lo hace siempre, 46,3% a veces, 33,3% rara vez, mientras que el restante representado en 12%, nunca consume alimentos expendidos dentro de la universidad.

**Tabla 4.** Consideración del valor nutricional de los productos antes de consumirlo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	39	36,1	36,1	36,1
No	69	63,9	63,9	100,0
<b>Total</b>	108	100,0	100,0	

**Fuente:** Estudiantes de la carrera de enfermería de la UNESUM

En general, los estudiantes no consideran el valor nutricional de los productos que compra antes de consumirlo.

### Discusión

Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la niñez, a medida que la persona crece y en la adolescencia y la juventud se van afianzando. El ingreso a la universidad es una etapa determinante donde se producen modificaciones en los estilos de vida y luego, estos se conservan en la edad adulta con el consiguiente efecto sobre la salud tal como el sobrepeso y la obesidad. En consecuencia, la dieta de los jóvenes y

en particular de los estudiantes universitarios, supone un reto dadas las condiciones de tiempo, dedicación, y el contexto económico-social, que entre otros pueden influir en su consumo de alimentos (10). En este contexto, los factores emocionales y fisiológicos individuales, también generan influencia. En este sentido, se coincide en que el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual, los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación (11,12). Estos aspectos, junto a las preferencias alimentarias, configuran un nuevo patrón de alimentación.

Investigaciones señalan el hábito de los universitarios de omitir comidas, especialmente el desayuno (13,14). Se destacan los hallazgos del estudio de Saad et al (11), en el que se encontró que es habitual omitir el desayuno en los jóvenes y que éste se incrementa levemente con el ingreso a la universidad. En el presente estudio, los estudiantes reconocen que no hacen el desayuno frecuentemente, no obstante, realizan en su mayoría dos y tres comidas al día, en su casa o en expendios de comidas.

Para Larson (13) 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. Se trata de una etapa crítica, para adquirir estilos de vida que serán determinantes en su futura salud.

El hecho de que un alto porcentaje de los estudiantes no considere el valor nutricional de los alimentos según respondieron, podría estar influenciado por algunos factores tales como medio publicitario y la disponibilidad de los productos que existen en los expendios de comida (14).

### CONCLUSIONES

Los estudiantes tienen hábitos alimenticios que pudieran comprometer su salud, lo que puede conllevar el deterioro de su estado nutricional y el incremento de estilos de vida poco saludables. Se determinó que los hábitos alimenticios de los estudiantes de la carrera de enfermería no son adecuados, los cuales pudieran estar condicionados por distintos factores influyentes, como la compañía, tiempo, disposición de alimentos y la economía.

Se estima necesario, implementar programas educativos que contemplen información y orientación alimentaria con el fin de promover hábitos alimentarios favorables. Crear condiciones dentro de las instituciones educativas de formación superior, para el consumo de alimentos de alto valor nutricional, así como evaluar las formas de organización de la carga académica, para que exista disponibilidad de tiempo para consumo de alimentos por parte de los estudiantes.

- **Conflicto de intereses:** Ninguno declarado por el autor.
- **Financiamiento:** Autofinanciado.
- **Agradecimientos:** Ninguno declarado por el autor.

### REFERENCIAS

1. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. State the food Security and Nutrition in the Word. [Internet] [Citado 2018 08 diciembre]. Disponible en: <http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/es/>
2. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles [Internet]; 2014 [Citado 2018 08 diciembre]. Disponible en: <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>.
3. Organización Mundial de la Salud. Dieta Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. [Citado 2018 17 diciembre]. Disponible en: [https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO\\_TRS\\_916\\_spa.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf)
4. Torres T, Urquiza A, Salazar T. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de la universidad privada de Lima, Perú. Rev Chil Nutr. 2016; 43(2)
5. Freire W, Ramírez M, Belmont P, Mendieta M, Silva-Jaramillo K et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011-2013. [Internet].

- Quito, Ecuador; 2014 [Citado 2018 08 julio]. Disponible en: [http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/MSP\\_ENSANUT-ECU\\_06-10-2014.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf)
6. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nutr* 43, 2, 2016. DOI 10.4067/S0717-75182016000200006
  - 7 Ruiz E, Del Pozo S, Valero T, Ávila J, Varela-Moreira G. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles. Patrón de consumo de bebidas fermentadas: Madrid: Fundación Española de la Nutrición
  8. Montero Bravo A, Úbeda Martín N, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp* 2006; 21(4):446-73
  - 9.- Cervera F, Serrano R, Vico C. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2013; 28:438-446. DOI:10.3305/nh.2013.28.2.6303
  10. Irazusta Astiazaran A, Hoyar Cillero I, Díaz Ereño E y cols. Alimentos de estudiantes universitarios. *Osasunaz*. 2007; 8: 7-18
  11. Saad C, Ibáñez E, León C, Colmenares C, Vega N, Díaz Y. Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante el proceso de formación académica. 2007. *Rev Col Enfermería*. 2008; 3(3):51-60
  12. Vargas M, Becerra F, Prieto E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev. Salud Pública*. 2010; 12(1):116-125
  13. Larson NI, Perry CL, Story M, et al. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *J Am Diet Assoc*. 2006; 106:2001-2007
  14. Duarte C. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Revista de Salud Pública* 2015; 17(6). DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>