

FACTORES QUE INCIDEN EN LA CONDUCTA ALIMENTICIA DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER SEMESTRE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

AUTORES: Leydy S. Pucha Alcivar¹
Dayana L. Moreira Palma²
Santa A. Coyaso Palacio³
Gema K. Parraga Resabala⁴



DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: pucha-leydy8609@unesum.edu.ec

Fecha de recepción: 01/02/2020

Fecha de aceptación: 12/09/2020

RESUMEN

La conducta alimenticia de los jóvenes universitarios en la actualidad es un problema que afecta cada día a más estudiantes. Los atenuantes que influyen en la conducta alimenticia son; horario no establecido de comidas, alimentos que no cumplen con los requerimientos nutricionales. Atendiendo a esta problemática, se define como objetivo de la presente investigación determinar los factores que inciden en la conducta alimenticia de los estudiantes del tercer semestre de la carrera de enfermería. Para cumplir el objetivo planteado se realiza una investigación cuantitativa de corte transversal. Se utilizó como instrumento la encuesta. La muestra es de 88 estudiantes de tercer semestre de la carrera de enfermería. La investigación permitió identificar que son diversos los factores que inciden en la conducta alimentaria, entre ellos, el tiempo y los alimentos no nutritivos, los mismos que desencadenan problemas en la salud y en el rendimiento académico del estudiante.

PALABRAS CLAVE: alimentos saludables; rendimiento académico; hábitos alimentarios.

FACTORS THAT INFLUENCE THE EATING BEHAVIOR OF STUDENTS IN THE THIRD SEMESTER OF THE NURSING CAREER

¹ Estudiante del internado de la carrera de enfermería, Universidad Estatal Del Sur De Manabí, Jipijapa, Ecuador. E-mail: pucha-leydy8609@unesum.edu.ec

² Estudiante del internado de la carrera de enfermería, Universidad Estatal Del Sur De Manabí, Jipijapa, Ecuador. E-mail: moreira-dayana7869@unesum.edu.ec

³ Estudiante del internado de la carrera de enfermería, Universidad Estatal Del Sur De Manabí, Jipijapa, Ecuador. E-mail: coyaso-santa8394@unesum.edu.ec

⁴ Estudiante del internado de la carrera de enfermería, Universidad Estatal Del Sur De Manabí, Jipijapa, Ecuador. E-mail: parraga-gema2006@unesum.edu.ec

ABSTRACT

La conducta alimenticia de los jóvenes universitarios en la actualidad es un problema que afecta cada día a más estudiantes. Los atenuantes que influyen en la conducta alimenticia son; horario no establecido de comidas, alimentos que no cumplen con los requerimientos nutricionales. Atendiendo a esta problemática, se define como objetivo de la presente investigación determinar los factores que inciden en la conducta alimenticia de los estudiantes del tercer semestre de la carrera de enfermería. Para cumplir el objetivo planteado se realiza una investigación cuantitativa de corte transversal. Se utilizó como instrumento la encuesta. La muestra es de 88 estudiantes de tercer semestre de la carrera de enfermería. La investigación permitió identificar que son diversos los factores que inciden en la conducta alimentaria, entre ellos, el tiempo y los alimentos no nutritivos, los mismos que desencadenan problemas en la salud y en el rendimiento académico del estudiante.

KEYWORDS: healthy foods; academic performance; habits

INTRODUCCIÓN

La conducta alimentaria es el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Implica a la ingesta alimentaria, esto es, a la cantidad y tipo de alimentos de la dieta, pero también a los hábitos y sentimientos que se establecen en relación al acto de comer (Benarroch, Perez , & Perales, 2011).

Las cifras obtenidas por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo (INEC) entre los años 2011-2013 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%. 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.

Según Alexia De Piero, los estudios realizados han puesto en evidencia la existencia de hábitos alimentarios incorrectos; caracterizados por omitir comidas, abusar de la comida rápida, comer fuera del hogar alimentos muy procesados con alto contenido de grasa saturadas, azúcares y/o sodio y seguir una alimentación poco diversificada, dietas inadecuadas y con baja densidad nutricional, son parte del régimen alimentario de los estudiantes (Zambrano, Dominguez, & Macias, 2019); (Alexia De Piero, 2015).

Además, influenciados por la presión de parte de los compañeros, la mayor exposición a los medios de comunicación, la mayor capacidad para el gasto discrecional y el incremento en las responsabilidades, que limitan el tiempo para el consumo de una alimentación saludable (Fabiola Becerra-Bulla, 2016).

Según una encuesta publicada por el periódico “El Comercio” la mayoría de los universitarios cuenta no sólo con poco dinero para el almuerzo sino también con un horario reducido que se limita aproximadamente a unos 30 minutos. Algunas investigaciones han declarado que la dieta de los estudiantes se caracteriza por el consumo de altas cantidades de carnes con grasas

saturadas, refrescos, postres y dulces altos en carbohidratos y por el consumo inadecuado de verduras y frutas.

Según estudios realizados en estudiantes universitarios de enfermería en Colombia, la mayoría de los estudiantes elige sus alimentos más por gusto y disponibilidad económica, que por valor nutricional, razón por la cual se deben establecer estrategias con miras a crear mayor conciencia en los estudiantes (Saad, y otros, 2008).

Otro estudio realizado igualmente en estudiantes universitarios de enfermería, demostró que 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, tiempo, disposición de alimentos y la economía (Zambrano, Dominguez, & Macias, 2019).

Los estudiantes que ingresan a la Universidad presentan una tendencia a adoptar malos hábitos alimenticios y sedentarismo, lo que se ve agravado por un estilo de vida caracterizado por el estrés y las cargas horarias que dan como consecuencia el consumo de comidas rápidas poco nutritivas, irregularidad en las horas de comida y la falta de tiempo para realizar ejercicio físico dando como resultado el desarrollo de sobrepeso, obesidad, resistencia a la insulina y diabetes (Nieto, 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de esta investigación fue determinar los factores que inciden en la conducta alimenticia de los estudiantes del tercer semestre de la carrera de enfermería.

DESARROLLO

Para la creación de este artículo, se decidió realizar un estudio de cohorte transversal con 88 estudiantes del tercer semestre de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. Para este trabajo se utilizó el método cuantitativo ya que se describen los factores que inciden en la conducta alimenticia de los estudiantes. La herramienta utilizada fue la encuesta, conformada por 10 preguntas abiertas, con la finalidad de determinar factores que inciden en la conducta alimenticia y las consecuencias que estos provocan en los estudiantes.

La población de esta investigación fueron los estudiantes del tercer semestre, escogidos de forma aleatoria y por su disposición de tiempo para la investigación. Para la obtención de la muestra se utilizaron criterios de inclusión siendo estudiantes legalmente matriculados en la nueva malla con requerimientos de horario intensivo, como criterios de exclusión, se consideraron los estudiantes que cursaban tercer semestre matriculados en horarios no intensivos.

De acuerdo a la encuesta realizada a 88 estudiantes del tercer semestre de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, se pudo constatar que el 52% tuvo una jornada de

clases mayor a 8 horas. Siendo el horario establecido de clases intensivas desde 7h30 hasta 17h30, lo que propició que los estudiantes modificaran sus hábitos alimentarios.

En referencia a los condicionantes que afectan los hábitos alimenticios de los estudiantes, se constató que 32 de los encuestados se ven perjudicados por la falta de establecimientos que brinden alimentos saludables y variados dentro de las instalaciones de la universidad.

Además, 26 estudiantes consideran que su alimentación actual es baja en nutrientes, mientras que 19 estudiantes poseen una alimentación alta en grasas debido a que no viven en su ciudad de origen y al momento de llegar a sus hogares optan por prepararse algo súper rápido y lo que hacen es comer fritura o las diferentes grasas trans (ver figura 1).

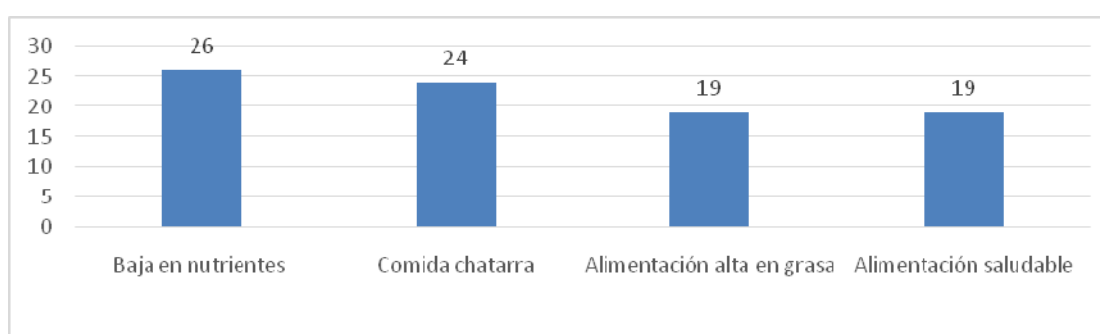


Figura 1. Fuentes de alimentos consumidos por los estudiantes en el 2019 en la carrera de enfermería de la "UNESUM"

Se evidenció que 28 estudiantes presentaron un bajo rendimiento académico debido a que no tienen establecido un horario de alimentación por las extensas jornadas de clases lo que conllevó a una baja concentración en sus estudios (ver figura 2).

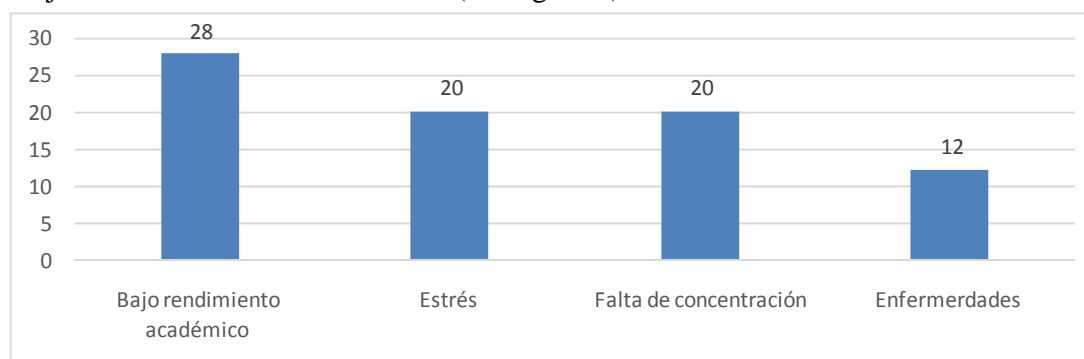


Figura 2. Efectos que produce una mala alimentación en los estudiantes de la carrera de enfermería.

De los 12 estudiantes que desarrollaron enfermedades, 5 padecieron gastritis debido a que no ingieren sus alimentos todos los días a las horas establecidas (ver tabla 1).

Tabla 1. Enfermedades que desarrollaron por mala alimentación los estudiantes de la carrera de enfermería de la "UNESUM" en el 2019.

Tipo	Cantidad	Porcentaje (*)
------	----------	----------------

Gastritis	5	42%
Estreñimiento	3	25%
Anemia	3	25%
Sobrepeso	1	8%

*Porcentaje de estudiantes que desarrollaron problemas de salud al poco tiempo de empezar sus estudios universitarios.

Fuente: estudiantes del tercer semestre de la carrera de enfermería de la UNESUM (Septiembre 2018).

De los 88 estudiantes encuestados sobre el tipo de alimentos que se venden en la universidad y a las afueras de la misma; 78 personas (88,64%) manifestaron que gran parte de los menús contienen elevada cantidad de grasas y harinas y 10 de ellos (11,36%) aseguraron encontrar alimentos saludables.

Se identificó que 65 estudiantes (73,86%) mencionaron no asistir nunca a controles nutricionales debido a que las jornadas de estudios son extensas y no tienen tiempo para acudir al centro de salud y su nivel socioeconómico no les permite pagar un servicio de salud privado (ver tabla 2).

Tabla 2. Frecuencia con la que acuden al nutricionista los estudiantes de la carrera de enfermería de la "UNESUM"

Detalle	Cantidad	Porcentaje (*)
Nunca	65	73,86%
1 vez al año	20	45,45%
Cada 6 meses	3	19,31%

*Se pudo conocer que los estudiantes actualmente solo asisten al nutricionista si se encuentran con sobre peso, para estabilizar su peso y evitar el desarrollo de otras enfermedades y eso ocurre cada 2 años o más.

Fuente: estudiantes del tercer semestre de la carrera de enfermería de la UNESUM.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta realizada, se pudo comprobar que los factores que incidieron en la conducta alimenticia de los estudiantes principalmente fueron no tener un horario establecido para ingerir alimentos, la baja oferta de productos alimenticios saludables en los restaurantes universitarios, lo que ocasionó estrés, bajo rendimiento académico y problemas de salud.

CONCLUSIONES

En este trabajo, el problema planteado son los factores que inciden en la conducta alimentaria de los estudiantes de la carrera de enfermería, que propició modificaran sus hábitos alimenticios. La extensa jornada de clases fue una de las principales causas de este problema en los estudiantes, mientras que, 52% de los encuestados tuvo una jornada de clases mayor de 8 horas.

Por los resultados alcanzados, los autores infieren que continuarán los cambios en las conductas alimentarias de los estudiantes de tercer semestre de la carrera de enfermería de la UNESUM, ya que el horario intensivo de clases, residir fuera de su hogar familiar y el expendio de alimentos

ricos en carbohidratos, con predominio de las frituras, bebidas gaseadas y snacks son parte del día a día de los mismos.

Por ello, es necesario tomar en cuenta los factores que modifican la conducta alimentaria, para el diseño de estrategias que permitan que los estudiantes mejoren sus hábitos alimenticios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alexia De Piero, N. B. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 31, 1824-1831. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n4/49originalotros04.pdf>
2. Benarroch, A., Pérez, S., & Perales, J. (2011). Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico. *Redalyc.org*, 1222. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122852012.pdf>
3. Fabiola Becerra-Bulla, G. P.-V.-Z.-M.-M. (2016). Changes in the Nutritional State and Feeding Habits of University Students. Bogotá, D.C. 2013. *Revista de la Facultad de Medicina*, 249-56. Obtenido de www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000200010&lng=en&nrm=iso
4. Nieto, C. I. (2018). Metabolic Syndrome and Related Risk Factors in Young Ecuadorians. *Rev. Hallazgos21, Vol. 3*, 11. Obtenido de <https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/250/156>
5. Saad, C., Ibañez, E., Leon , C., Colmenares, C., Vega, N., & Díaz , Y. (2008). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la universidad el bosque durante su proceso de formación académica. *Revista colombiana de enfermería*, 57. Obtenido de <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/1402>
6. Zambrano, R., Domínguez, J., & Macías, A. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista de Salud VIVE*, 92-98. Obtenido de <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/29>
7. Zambrano, R., Domínguez, J., & Macías, A. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista de Salud VIVE*, 94.