



Revista de la Facultad de Medicina

ISSN: 2357-3848

revista_fmbog@unal.edu.co

Universidad Nacional de Colombia

Colombia

Becerra-Bulla, Fabiola; Pinzón-Villate, Gloria; Vargas-Zárate, Melier
Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades
percibidas para realizar una alimentación saludable
Revista de la Facultad de Medicina, vol. 63, núm. 3, 2015, pp. 457-463
Universidad Nacional de Colombia
Bogotá, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576363525013>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

INVESTIGACIÓN ORIGINAL

DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516>

Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable

*Food practices of a group of college students and the perceived difficulties for healthy eating*Fabiola Becerra-Bulla¹ • Gloria Pinzón-Villate¹ • Melier Vargas-Zárate¹

Recibido: 21/01/2015 Aceptado: 28/02/2015

¹ Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, D.C., Colombia.

Correspondencia: Fabiola Becerra Bulla. Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia. Carrera 30 No. 45-03. Tel: +57 3165000. Bogotá, D.C., Colombia. Correo electrónico: fbecerrab@unal.edu.co.

[| Resumen |](#)

Antecedentes. Los resultados de estudios similares realizados en diferentes instituciones universitarias, en general, reflejan inadecuados hábitos alimentarios con bajo consumo de frutas y verduras y alto consumo de golosinas.

Objetivo. Determinar el estado nutricional mediante IMC y circunferencia de cintura de los estudiantes que cursaron la asignatura electiva *Estilos de vida saludable* durante el segundo semestre de 2010 y el primer semestre de 2012, pertenecientes a diferentes carreras de la Universidad Nacional de Colombia. De igual forma, determinar las prácticas alimentarias e identificar las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable en los estudiantes que cursaron la asignatura electiva.

Materiales y métodos. El estudio fue de tipo observacional, descriptivo y de carácter transversal. Se realizó valoración antropométrica y mediante un cuestionario de frecuencia se determinó el consumo de alimentos.

Resultados. Se encontró que, aunque la prevalencia de estudiantes con estado nutricional normal fue alta, existe una prevalencia importante de exceso de peso. En cuanto al consumo de alimentos se observaron inadecuados hábitos alimentarios con bajo consumo de frutas y verduras y alto consumo de golosinas. Dentro de los principales motivos referidos para no realizar una alimentación saludable se reportaron horarios de estudio, hábitos o costumbres y factores económicos.

Conclusión. Estos hallazgos son concordantes con estudios realizados en otros contextos universitarios. Es importante que

las universidades se conviertan en entidades promotoras de la salud ofreciendo posibilidades reales para que los estudiantes modifiquen de manera positiva sus hábitos y comportamientos alimentarios.

Palabras clave: Consumo de alimentos; Estado nutricional; Estudiantes; Conducta alimentaria. (DeCS).

.....
Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zárate M. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. Rev. Fac. Med. 2015;63(3):457-63. Spanish. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516>.

Summary

Background. The results of similar studies carried over in other universities generally show inadequate eating habits with low consumption of fruit and vegetables, and a high intake of sweets.

Objective. To determine the nutritional conditions through IMC and the wrist circumference in students that attended to the course *Estilos de Vida Saludable* during the second semester of 2010 and the first semester of 2012. These students are enrolled in different programs of the National University of Colombia. Furthermore, to determine feeding practices and to identify perceived barriers to make possible a healthy eating in the students that attended the abovementioned course.

Materials and methods. This study is an observational, descriptive and transversal type. Anthropometric assessment

was performed and food consumption was assessed by means of a food consumption frequency questionnaire.

Results. It was observed that although the prevalence of students with a normal nutritional condition was high, there is a significant prevalence of overweight. Regarding food consumption, the results of this study generally show inadequate eating habits with low consumption of fruit and vegetables and a high intake of sweets. The main reasons mentioned for not getting a healthy eating were class schedules, habits and economic factors.

Conclusion. These findings are consistent with studies in other university contexts. According to these results, it is important that universities become health promoting entities, since students spend several years of their life in them, and it is necessary to offer real possibilities in order to modify positively their habits and eating behaviors.

Keywords: Food consumption; Nutritional status; Students; Feeding behavior. (MeSH).

.....
Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zárate M. [Food practices of a group of college students and the perceived difficulties for healthy eating]. Rev. Fac. Med. 2015;63(3):457-63. Spanish. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516>.

Introducción

En la edad adulta, llevar a cabo una alimentación saludable es una actividad que compite y algunas veces puede verse desplazada por otras como los horarios de estudio o de trabajo, los viajes, las salidas a comer y la exploración de nuevas relaciones y vínculos comunitarios (1).

De otra parte, el estado nutricional de un individuo puede verse modificado durante el proceso vital por factores fisiológicos, sociales, culturales y económicos, que son cambiantes a lo largo de su paso por los años escolares: desde la educación básica, superior y su posterior ingreso a la vida laboral, desplazando la importancia de una adecuada alimentación.

Estudios sobre evaluación nutricional de estudiantes realizados en la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá (2005), muestran una prevalencia de malnutrición de 21.7% en la población universitaria, siendo mayor el exceso de peso que el déficit: 12.4% y 9.3% respectivamente (2).

La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 señala una prevalencia de delgadez de 2.8% en los adultos y 7.6% en el grupo específico de 18 a 22 años

de edad. La prevalencia de exceso de peso en los individuos de 18 a 64 años fue de 51.2% (34.6% sobrepeso y 16.5% obesidad) (3).

De otra parte, dentro de los factores que influyen en la conducta alimentaria de jóvenes y adolescentes se encuentran la presión social por ser delgados o musculosos, la disminución de la actividad física espontánea, más oportunidades de comer fuera de casa o solos, el fácil acceso de alimentos menos saludables en su entorno cotidiano, el manejo de más dinero —en la medida en que son más independientes— y los patrones de modo de vida de los compañeros que los influyen (4).

En cuanto a la ingesta de alimentos, los estudios sobre evaluación nutricional de los estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia reportan inadecuados hábitos alimentarios dentro de los cuales se encuentran el bajo consumo de alimentos saludables como hortalizas y frutas (5).

A la edad de ingreso a la universidad no se establece la relación entre los hábitos alimentarios actuales y el riesgo de enfermar en un futuro, considerando más importante ajustarse a un grupo y adoptar conductas que demuestren la búsqueda de su autonomía y que les haga sentirse adultos, como tomar bebidas alcohólicas, fumar e iniciar su vida sexual (6).

Este artículo presenta los resultados del trabajo realizado con estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia que cursaron la asignatura electiva *Estilos de vida saludable*, la cual, en razón a su tipología, es ofrecida para todas las carreras. El propósito de la investigación fue determinar las prácticas alimentarias en los estudiantes e identificar las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. Lo anterior con el fin de proponer estrategias encaminadas a la adquisición de una conducta alimentaria favorable y que permita asumir la alimentación como parte de los estilos de vida saludable de los estudiantes.

Materiales y métodos

Tipo de estudio

Estudio observacional, descriptivo y de carácter transversal.

Definición de la población y muestra del estudio

La población la conformaron 142 estudiantes de pregrado que cursaron la asignatura electiva *Estilos de vida saludable* durante el segundo semestre de 2010 y el primer semestre de 2012, pertenecientes a diferentes carreras de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá. El muestreo fue no probabilístico accidental.

Instrumentos y métodos

La información se recolectó durante el desarrollo de uno de los módulos de la asignatura denominado *alimentación saludable* y se utilizó un formulario que indagaba sobre la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos, así como las razones que les impedían tener una alimentación saludable. A la vez, se consignaron en el formulario los datos antropométricos de peso, talla y circunferencia de cintura: el peso se determinó mediante la utilización de una balanza Tanita electrónica digital, modelo TBF-300A serie 1188, capacidad de 200 kg y con una sensibilidad de 100 gr, precisión mínima de 0.1 kg; la talla se tomó con un tallímetro de madera con sensibilidad de 1 mm; y la circunferencia de la cintura se midió con una cinta métrica en fibra de vidrio, flexible, no elástica con una sensibilidad de 1 mm.

Plan de análisis

Los datos fueron analizados mediante los programas Excel y Access 2010. Las mediciones antropométricas fueron analizadas a través de medidas de tendencia central tales como media y desviación estándar y estratificadas por sexo y edad. Para mayores de 18 años se analizó el índice de masa corporal de acuerdo con los puntos de corte de la OMS 2000 y 2004 (7); mientras que para adolescentes se tomaron como referencia los puntos de corte de la OMS 2006, los cuales se adaptaron para Colombia mediante la Resolución 2121 de 2010 del Ministerio de la Protección Social (8). Los puntos de corte de circunferencia de cintura fueron los adoptados para Colombia por Funcobes 2006 (9).

Resultados

Caracterización general

Participaron en el estudio 142 estudiantes de los cuales el 47.1% pertenecía a carreras del área de la salud, el 16.4% a carreras de ingeniería y en menor proporción a estudiantes de Derecho (7.1%), Ciencias Económicas (7.1%) y Ciencias Humanas (6.4%), entre otras.

La mayoría (95.3%) de los estudiantes eran adultos jóvenes con una edad promedio de 18-30 años, de los cuales el 77.2% eran mujeres y 22.8% hombres. Solamente se encontraron cuatro estudiantes menores de 18 años (tres mujeres y un hombre) y dos hombres mayores de 30 años.

Estado nutricional

En las mujeres menores de 18 años el peso promedio fue de 52.4 kg y la talla de 1.64 m; en el género masculino, como

era de esperar, los promedios fueron superiores: peso 78.4 kg y talla 1.79 m. Las mujeres entre 18-30 años presentaron un promedio de peso de 56 kg y de talla de 1.59 m; mientras que en los hombres el de peso fue de 65.2 kg y el de talla de 1.71 m. En los mayores de 30 años el peso promedio fue de 73.5 kg y la talla de 1.72 m.

Como se observa en la Tabla 1 tanto el bajo peso como el exceso de peso fueron mayores en hombres que en mujeres, predominando el exceso. La mayoría tanto de hombres como de mujeres presentaron un IMC clasificado como normal.

Tabla 1. Clasificación nutricional según IMC en estudiantes de 18 a 30 años que cursaron la asignatura *Estilos de vida saludable* durante los años 2010-2012.

Clasificación	Hombres		Mujeres		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Bajo peso	2	7.4	6	6.3	8	6.5
IMC Normal	20	74.1	75	78.1	95	77.2
Sobrepeso	5	18.5	14	14.6	19	15.5
Obesidad	0	0	1	1	1	0.8
Total	27	100	96	100	123	100

En los estudiantes menores de 18 años, tres tuvieron una clasificación normal (1 hombre y 2 mujeres) y una mujer presentó riesgo para delgadez. De los estudiantes mayores de 30 años, uno fue clasificado como normal y el otro con sobrepeso. Es de aclarar que 19 estudiantes no participaron en la toma de medidas antropométricas.

El promedio de circunferencia de la cintura fue normal tanto en hombres como en mujeres mayores de 18 años (77.7 cm y 72.5 cm respectivamente). Al tomar la circunferencia de la cintura como indicador de obesidad abdominal, se encontró que el riesgo de obesidad abdominal fue ligeramente mayor en hombres que en mujeres (14.3% vs 12.6% respectivamente).

Consumo de alimentos

El cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos fue aplicado solamente a los 45 estudiantes que cursaron la asignatura durante el primer semestre de 2012. Como se observa en la Tabla 2, los cereales fueron el único grupo de alimentos que todos los estudiantes consumían con una frecuencia diaria, seguidos por el grupo de las carnes, el pollo, la leche y sus derivados y los azúcares, grupos consumidos a diario por cerca del 75% de los estudiantes. Cabe resaltar que menos de la mitad de la muestra consumía huevo a diario y que la frecuencia de consumo tanto de fruta entera como de hortalizas fue muy baja.

De otra parte, se observó un alto consumo de golosinas, tanto en la frecuencia diaria como 2-3 veces por semana; un alto porcentaje de los estudiantes manifestó consumir gaseosas una vez por semana. Es de resaltar que el 11% de los estudiantes declaró consumir pescado con una frecuencia de 2-3 veces por semana, lo cual, a pesar de no ser una cifra significativa, es un factor positivo dado el aporte de proteína y ácidos grasos esenciales. Asimismo, casi la mitad de los estudiantes afirman consumir leguminosas 2-3 veces por semana, las cuales son buena fuente de fibra y proteína vegetal.

Tabla 2. Frecuencia del consumo de alimentos de los 45 estudiantes de la asignatura electiva *Estilos de vida saludable* del primer semestre de 2012.

Grupos de alimentos	Diario		2-3 veces/semana		1 vez/semana	
	No.	%	No.	%	No.	%
Leche y derivados	33	73.3	10	22.2	2	4.4
Huevos	18	40	23	51.1	2	4.4
Carnes, pollo	34	75.6	10	22.2	1	2.2
Pescado	0	0	5	11.1	8	17.8
Leguminosas	5	11.1	21	46.7	12	26.7
Cereales	45	100	0	0	0	0
Tubérculos, raíces y plátanos	31	68.9	13	28.9	1	2.2
Hortalizas	15	33.3	19	42.2	7	15.6
Fruta entera	6	13.3	21	46.7	13	28.9
Fruta en jugo	27	60	11	24.4	4	8.9
Azúcares	33	73.3	8	17.8	2	4.4
Grasas	32	71.1	9	20	2	4.4
Golosinas	17	37.8	20	44.7	4	8.9
Gaseosas	0	0	2	6.3	13	40.6
Bebidas alcohólicas	0	0	2	4.4	4	8.9
Cigarrillo	0	0	0	0	0	0
Otros alimentos	1	2.2	2	4.4	0	0

Al comparar el número de porciones de cada uno de los grupos de alimentos que deben ser consumidas diariamente, según la recomendación dada por las Guías alimentarias para la población colombiana del año 2000 (10), con lo reportado por los estudiantes se halló un muy bajo consumo del grupo de las frutas (93.7%) y del de las hortalizas (75.5%). Igualmente, un porcentaje importante de estudiantes reportó bajo consumo de grasas y azúcares, 72.7% y 63.6% respectivamente. Los alimentos que se consumieron en mayor proporción en exceso fueron los del grupo de las carnes, huevos y leguminosas secas (49%).

Dificultades percibidas por los estudiantes de la asignatura electiva *Estilos de vida saludable* del primer semestre de 2012, para llevar a cabo una alimentación saludable

La Tabla 3 muestra las razones manifestadas por los estudiantes que les impedían llevar una alimentación saludable, siendo la falta de tiempo la de mayor frecuencia: los estudiantes señalaron que muchas veces los horarios no les permitían el consumo adecuado de alimentos. Cerca de una cuarta parte de los estudiantes refirió que los hábitos y las costumbres alimentarias, eran la razón más importante para no tener una alimentación saludable.

Tabla 3. Dificultades manifestadas por los estudiantes de la asignatura electiva *Estilos de vida saludable* del primer semestre de 2012, para realizar una alimentación saludable.

Dificultades	Sexo femenino		Sexo masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Conocimiento	3	2.8	4	11.4	7	4.9
Factores económicos	11	10.3	5	14.3	16	11.3
Entorno social	2	1.9	0	0	2	1.4
Gustos y preferencias	17	15.9	3	8.6	20	14.1
Hábitos y costumbres	27	25.2	10	28.6	37	26.1
Oferta de alimentos	10	9.3	1	2.9	11	7.7
Falta de tiempo	31	29	9	25.7	40	28.2
No hay dificultad	0	0	1	2.8	1	0.7
No responde	6	5.6	2	5.7	8	5.6
Total	107	100	35	100	142	100

La principal causa de inadecuados hábitos alimentarios en las mujeres fue la falta de tiempo, mientras que en los hombres fueron los hábitos y costumbres alimentarias. Un porcentaje importante de las mujeres (15.9%) manifestó que sus gustos y preferencias no les permitían alimentarse saludablemente. En ambos sexos, el factor económico fue reportado como una dificultad; la falta de conocimiento fue otra de las razones expresadas especialmente por parte de los hombres, mientras que para las mujeres, la poca oferta de alimentos saludables en su entorno, se presentó como una dificultad para su alimentación saludable.

Discusión

Estado nutricional

La prevalencia de bajo peso hallada en la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 (ENSIN) en adultos entre 18 y 22 años fue de 7.6% y 4.4% en el rango de 23-27 años, valores no distantes de los hallados en el presente estudio (3).

Aun cuando la mayoría de estudiantes del presente estudio fueron clasificados con peso adecuado según el IMC, se debe resaltar que la prevalencia de exceso de peso (16.3%) fue mayor que la de bajo peso (6.5%); esto es importante ya que el exceso de peso está relacionado con algunas patologías de la edad adulta que ponen en riesgo la salud.

Este comportamiento encontrado es similar al hallado por Vargas *et al.* en 2008 en la investigación de estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia, en la que igualmente se halló mayor prevalencia de exceso de peso (12.4%) que de déficit (9.3%) (2) tal como ocurrió en el presente estudio. En la investigación realizada en estudiantes de Medicina por Becerra *et al.* (2010-2011) el comportamiento también fue similar (11); sin embargo estos resultados difieren de los del estudio realizado con los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque (Bogotá, 2007), en el cual la prevalencia de bajo peso fue mayor (11%) que la de exceso de peso (9%) (12), situación similar a la hallada en estudiantes de odontología de la Universidad San Martín (Bogotá) (13). Cabe mencionar que estas dos últimas universidades son instituciones de carácter privado, y como se observa, la prevalencia de exceso de peso en sus estudiantes es menor que las de otros estudios de instituciones públicas.

De otra parte, y como dato adicional, los resultados de esta investigación presentan una tendencia similar con lo hallado en estudiantes de la Universidad del Bio Bio, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos (INTA) de Chile, en quienes, tanto en el sexo femenino como en el masculino, la prevalencia de exceso de peso fue muy superior (48.2% en hombres y 25.5% en mujeres), mientras que la prevalencia de bajo peso fue baja (0.7% en hombres y 3.5% en mujeres) (14).

De acuerdo con lo anterior, es posible concluir que aun cuando la prevalencia de estudiantes clasificados como normales fue alta en este estudio, se presentó una prevalencia importante de exceso de peso, y aunque menor a la reportada en adultos de 18-29 años en la Encuesta de Situación nutricional ENSIN 2010 (3) si es un poco mayor a lo reportado por otros estudios previos realizados en la misma institución. Sin embargo, algunas instituciones de carácter privado tienen un comportamiento diferente, por lo cual es importante profundizar en este aspecto.

Consumo de alimentos

Los resultados del estudio de ingesta en estudiantes universitarios, Vargas *et al.* (2010) (5), fueron similares a los hallados en este estudio puesto que los alimentos de mayor consumo diario, en ambos grupos, fueron los cereales, raíces, tubérculos y plátanos, seguidos por las carnes, lácteos y azúcares. De otro modo, Gerometta (2004) reportó en estudiantes argentinos que ingresaban a la carrera de Medicina un porcentaje importante (44.5%) que consumía lácteos más de cuatro veces por semana (15); de acuerdo a lo anterior, la alimentación de los estudiantes universitarios argentinos se basa en alimentos fuente de energía y de proteína y un consumo muy bajo de alimentos fuente de vitaminas y minerales como frutas y verduras.

Aunque en esta investigación no se reportó un consumo frecuente de grasas, es posible que los estudiantes hayan subestimado el consumo de este grupo de alimentos, al no tener en cuenta la grasa que se encuentra en las preparaciones de los mismos.

En el estudio de Vidal *et al.* (2012) también se hallaron porcentajes importantes de estudiantes de enfermería que cursaban la asignatura *Nutrición y dietética* y consumían tan solo una vez o ninguna vez al día frutas y verduras (16). Estos datos se contraponen a los reportados por Mardones *et al.* (2009), en los cuales se halló que en estudiantes universitarios chilenos más del 90% tanto de hombres como de mujeres consumían frutas y/o verduras diariamente (14). Considerando la importancia que tienen estos grupos de alimentos no solo por su aporte nutricional, sino también por su contenido de antioxidantes y de fibra como elementos protectores de la salud, es importante plantear estrategias que permitan mejorar su consumo en la población estudiada.

De acuerdo con la ENSIN 2010, existe una menor proporción de colombianos que consume lácteos diariamente, comparada con los resultados de esta investigación (48.7% vs. 73.3%) (3); lo anterior afecta tanto el aporte de calcio como de proteínas y algunas vitaminas del complejo B. Igualmente, el consumo de huevo a diario es bajo en la población colombiana al compararlo con los estudiantes que cursaron la electiva (27.7% vs. 40%) mientras que el consumo de fruta en jugo fue similar (50.5% vs. 60%) y el de fruta entera superior (27.7% vs. 13.3%). Llama la atención el bajo consumo de verduras diariamente según los resultados de la Encuesta Nacional (9.6%), en comparación con este estudio, en el cual cerca de una tercera parte de los alumnos las consumía con esta frecuencia, considerándose también una prevalencia baja.

Se debe resaltar que el consumo de gaseosas hallado fue bajo si se compara con el consumo de la población

colombiana en donde el 22% de individuos las consume diariamente (3). Este aspecto es importante ya que se ha reportado que el consumo de bebidas azucaradas como la gaseosa se relaciona con problemas como el sobrepeso y la obesidad (17). El consumo de golosinas diariamente fue alto y muy similar en este estudio al compararlo con los datos reportados por la ENSIN (37.8% vs. 36.6%) (3). Espinoza *et al.* 2011 reportaron que un grupo de alumnos de una universidad chilena, quienes cursaban la asignatura *Autocuidado y vida saludable*, preferían comprar y consumir en los centros de alimentación de la institución como primera elección las golosinas, seguidas por los lácteos, comidas rápidas, bebidas y por último alimentos ricos en fibra (18). Por otra parte, la alta prevalencia del consumo de golosinas y alimentos similares puede también asociarse con problemas de exceso de peso en la población estudiada.

Conductas alimentarias

Es evidente que los estudiantes debido a sus compromisos académicos y a su ausencia prolongada durante el día de su hogar prefieren comprar y consumir alimentos disponibles en su entorno que son de bajo costo y que se encuentran listos para ser consumidos, descuidando aspectos importantes como el valor nutricional de los mismos.

Los resultados tanto de este estudio como los de otras instituciones universitarias, en general, reflejan inadecuados hábitos alimentarios con bajo consumo de frutas y verduras y alto consumo de golosinas.

Dificultades percibidas para llevar a cabo una alimentación saludable

Las conductas alimentarias son un fenómeno de naturaleza compleja y de origen multifactorial que puede estar influenciado por diversos elementos como son: la sociedad, la cultura, la religión, la situación económica y la disponibilidad de alimentos entre otros (19,20).

En la presente investigación se encontró que los principales motivos referidos para no realizar una alimentación saludable son los horarios de estudio, hábitos y costumbres y factores económicos, estos hallazgos son concordantes con estudios realizados en otros contextos universitarios. Troncoso y Amaya (2009) señalan que existe un consenso entre los estudiantes al percibir que sus conductas son inadecuadas y dentro de los motivos señalados esta la falta de tiempo para cumplir con horarios de alimentación. Además, que se alimentan mejor cuando reciben la alimentación en el casino de la universidad que cuando están en la casa, donde comen lo que encuentren sin que sea necesariamente saludable;

refieren que también influyen en sus hábitos alimentarios el estado emocional, el estrés, la publicidad, el agrado por ciertos alimentos y la compañía de pares, factores que la mayoría de las veces los impulsa a comer alimentos poco saludables (21).

El estudio realizado por Ibáñez *et al.* (2008) afirma que, en el momento de elegir los alimentos, los factores que más peso tienen en los estudiantes son los gustos, la calidad y el valor nutricional. Después de su ingreso a la universidad modifican sus hábitos alimentarios debido a la poca disponibilidad de tiempo, recursos económicos limitados y poca variedad en la oferta de comidas (13).

Resultados similares se reportan en el estudio de Saad *et al.* (2008), en el que los factores determinantes de la selección de alimentos fueron gustos y disponibilidad económica y en menor proporción valor nutricional. Igualmente, durante su permanencia en la universidad sus hábitos alimentarios cambian debido a factores como falta de tiempo para comer, oferta de alimentos en el campus, disponibilidad de recursos económicos y al conocimiento del estudiante sobre las características de una alimentación balanceada (13).

Teniendo en cuenta los resultados hallados, las universidades deben contemplar que los estudiantes, además de cumplir con diversas actividades académicas, deben disponer de suficiente tiempo para acceder a las comidas en horarios establecidos, contar con una oferta de alimentos nutricionalmente adecuada y a precios accesibles.

Por tanto, se deben diseñar estrategias que contribuyan a aumentar o mejorar los conocimientos y habilidades sobre lo que constituye una alimentación sana e inócua con el fin de que los estudiantes realicen la selección, la compra y el consumo de alimentos de manera informada, y disminuir de esta manera la influencia negativa que los pares y la publicidad pueden ejercer sobre la selección de alimentos

Se recomienda continuar realizando este tipo de estudios con el fin de contar con más elementos que permitan tomar acciones en torno a la alimentación y nutrición en instituciones universitarias tanto de carácter público como privado.

Conflicto de intereses

Ninguno declarado por las autoras.

Financiación

Ninguna declarada por las autoras.

Agradecimientos

Las autoras expresan su agradecimiento a los estudiantes que cursaron la asignatura de libre elección *Estilos de vida saludable* durante el periodo en que se realizó el presente estudio.

Referencias

1. **Brown J.** Nutrición en las diferentes etapas de vida. Segunda Edición. México: Mc Graw Hill; 2006.
2. **Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E.** Evaluación antropométrica de estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev. Salud Pública.* 2008; 10(3):433-442. <http://doi.org/df44tc>.
3. Profamilia, Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Ministerio de la Protección Social. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 (ENSIN). Primera edición. Bogotá: ICBF; 2011.
4. **Setton D, Fernández A.** Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños sanos y enfermos. Argentina: Editorial Médica Panamericana; 2014
5. **Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E.** Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev. Salud Pública.* 2010; 12(1):116-125. <http://doi.org/fbnch8>.
6. **Mahan K, Scott S.** Nutrición y Dietoterapia de Krause. Décima edición. México: McGraw Hill Interamericana; 2001.
7. WHO. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *Lancet.* 2004;363:157-163
8. Colombia. Ministerio de la Protección Social. Resolución 2121 de 2010 jun 9, 2010. Por la cual se adoptan los patrones de crecimiento publicados por la Organización Mundial de la Salud-OMS en el 2006 y 2007 para los niños y adolescentes de 0 a 18 años de edad y se dictan otras disposiciones.
9. **Zimmet P, Alberti KG, Serrano-Ríos M.** Una nueva definición mundial del síndrome metabólico propuesta por la Federación Internacional de Diabetes: Fundamento y resultados. *Rev. Esp Cardiol.* 2005; 58:1371-1376. <http://doi.org/bsszbp>.
10. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Guías alimentarias para la población Colombiana mayor de 2 años. Bogotá: ICBF; 2010.
11. **Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zárate M.** Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de Medicina. Bogotá 2010-2011. *Rev Fac Med.* 2012; 60(1 supl):S3-S12.
12. **Saad-Acosta 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 su proceso de formación académica. Bogotá, D.C., 2007. *Rev Col Enfermería.* 2008; 3(3):51-60.
13. **Ibáñez E, Thomas Y, Bicienty A, Barrera J, Martínez J, Gerena R.** Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. *NOVA—Publicación científica en ciencias biomédicas.* 2008; 6(9):101-102.
14. **Mardones MA, Olivares S, Araneda J, Gómez N.** Etapas del cambio relacionadas con el consumo de frutas y verduras, actividad física y control del peso en estudiantes universitarios chilenos. *Arch Lat Nutr.* 2009; 59(3):304-309.
15. **Gerometta PH, Carrara C, Galarzas LJA, Feyling V.** Frecuencia de consumo de alimentos en ingresantes a la carrera de medicina. *Rev posgrado Vía. Cátedra Med.* 2004;136:9-13
16. **Vidal-Marín M, Díaz-Santos A, Jiménez-Serrano C, Quejigo-García J.** Modificación de ciertas actitudes frente a la alimentación en estudiantes de enfermería tras cursar la asignatura de nutrición y dietética. *Nutr clín diet hosp.* 2012; 32(1):49-58.
17. **Rodríguez-Burelo M, Avalos-García MI, López-Ramón C.** Consumo de bebidas de alto contenido calórico en México: un reto para la salud pública. *Salud en Tabasco.* 2014; 20 (1):28-33.
18. **Espinoza L, Rodríguez F, Gálvez J, MacMillan N.** Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr.* 2011; 38(4):458-465.
19. **Cervera P, Clapés J, Rigolfas R.** Alimentación y dietoterapia. Cuarta edición. Colombia: McGraw Hill Interamericana; 2004.
20. **Serra-Majem LI, Aranceta-Bartrina J.** Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones. Segunda edición. Barcelona: Elsevier Masson; 2006.
21. **Troncoso C, Amaya JP.** Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr.* 2009; 36(4):1090-1097.