

Hábitos nutricionales en estudiantes universitarios

María Maestra Lozano,¹ Álvaro Soriano Torres,² María Cristina Sánchez Romero³
¹Investigadora independiente (Baza, Granada, España). ²Clinica Septem (Ceuta, España). ³CAN Mises (Ibiza, España)

Correspondencia: maria_song_94@hotmail.com (María Maestra Lozano)

Introducción

A lo largo del tiempo se han producido cambios en el patrón alimentario caracterizados por el reemplazo de platos y alimentos tradicionales, por otros productos de alto contenido en grasas y carbohidratos refinados y de bajo contenido en fibras. En la actualidad, no supone un gran esfuerzo conseguir cualquier tipo de alimento, por lo que la variedad de éstos en la dieta de la población juvenil dependerá en gran medida de la apetencia, no de las necesidades. Como consecuencia, se ha producido un incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como son la obesidad, diabetes mellitus tipo II, algunos tipos de cáncer, hipertensión arterial (HTA) y otras enfermedades cardiovasculares.^{1,2}

En los países de la cuenca del mediterráneo, el patrón de alimentación tradicional ha dado lugar al concepto de Dieta Mediterránea (DM). Está considerada como el prototipo de dieta saludable ya que garantiza un aporte calórico y de nutrientes en cantidades suficientes y proporciones adecuadas permitiendo así el normal funcionamiento del organismo.^{3,4}

La etapa universitaria supone un período durante el cual los estudiantes son más vulnerables en la adquisición de hábitos de vida saludables.⁵ La llegada a la universidad supone, en muchos casos, el inicio de la independencia respecto del hogar parental. Durante este período, los estudiantes tendrán la oportunidad de tomar sus propias decisiones sobre el modo de alimentarse.⁶ sumando los hábitos de los nuevos compañeros de piso o de residencia, consumo de alcohol, la situación económica, los largos períodos de estudio, disminución de tiempo para realizar ejercicio físico, horarios de clase complejos que dificultan mantener hábitos regulares de ingesta y el aumento de la vida nocturna.⁷

Con frecuencia se asume que los estudiantes de Ciencias de la Salud (CCSS) tienen más conocimientos sobre hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, debido a que durante su formación de Grado éstos adquieren conocimientos sobre nutrición.⁸

Para alcanzar el desarrollo de esta revisión bibliográfica se proponen una serie de objetivos, los cuales son, describir los hábitos alimentarios entre universitarios y su adherencia a la dieta mediterránea y comparar los hábitos alimentarios entre estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud y de otras titulaciones universitarias.

Metodología

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica consultando las bases de datos Scopus, CINAHL Complete y el motor de búsqueda PubMed, abarcando el período de tiempo comprendido entre los años 2012–2018.

Los criterios de inclusión considerados fueron los siguientes:

- Artículos cuya temática fuese el estilo de vida en estudiantes universitarios.
- Artículos que tratasen sobre dieta mediterránea y la adherencia a la misma en universitarios.
- Artículos en inglés, español y portugués.
- Publicados entre 2012 y 2018.
- Estudios transversales.

Para la búsqueda en PubMed se utilizaron descriptores MeSH. Para el resto de bases de datos consultadas se utilizaron descriptores DeCS. Los descriptores usados son: “feeding habits”, “students”, “eating habits”, “college students”, “mediterranean diet”, “diet”, “university students”, “feeding behaviors”, “food”, “food habits”, “diet”, “life style”, “feeding”.

En SCOPUS se realizaron 5 búsquedas en las que se encontraron un total de 309 resultados de los que fueron seleccionados 7. En CINAHL se realizó 1 búsquedas cuyo resultado fueron 167 artículos, de los cuales fueron seleccionados 1. En PUBMED se llevaron a cabo 2 búsquedas en las que fueron encontrados 243 resultados, de los cuales, se seleccionaron 4 artículos. Por lo tanto, se seleccionaron un total de 12 artículos.

Resultados

*1. Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality.*⁹

Estudio sobre estilo de vida realizado en 987 estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares (España). Se observa un bajo consumo de cereales, hortalizas, frutas, legumbres y aceite de oliva. Sin embargo, consumían una elevada cantidad de “comida rápida” y dulces.

2. *Eating habits and preferences among the student population of the Complutense University of Madrid.*¹⁰

Estudio realizado sobre 964 alumnos de la Universidad Complutense de Madrid (España). La elección de los tipos de alimentos entre los universitarios se aleja de la Dieta Mediterránea, siendo la fruta verduras y legumbres las elegidas con menor frecuencia.

3. *Eating habits and body-weights of students of the University of Belgrade, Serbia: A cross-sectional study.*¹¹

Estudio en el cual participaron 1624 estudiantes de la Universidad de Belgrado (Serbia). El consumo de fruta y hortalizas se acerca a las recomendaciones al igual que el consumo de carne.

4. *Avoidance of meat and poultry decreases intakes of omega-3 fatty acids, vitamin B₁₂, selenium and zinc in young women.*¹²

Estudio realizado a partir de 308 estudiantes, de sexo femenino pertenecientes a la Universidad de Sídney (Australia). Los vegetales y frutas los alimentos consumidos con mayor frecuencia. La cantidad de carne y pescado consumida se acerca a la recomendada.

5. *Adherencia a la dieta mediterránea en futuras maestras.*¹³

Estudio en el cual se encuesta a 212 universitarias de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid (España). La mayoría, se encuentran en normopeso presentando adherencia media a la Dieta Mediterránea.

6. *Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria.*¹⁴

Estudio realizado a 80 estudiantes de la Facultad de Enfermería de Albacete (España). Las grasas proceden principalmente de la carne, la ingesta de pescado es muy deficiente. La adherencia a la DM es intermedia-baja.

7. *Exploration of Nursing students' dietary habits.*¹⁵

Estudio realizado sobre una muestra de 435 estudiantes de Enfermería de Atenas (Grecia). La mayoría ingiere comida basura en raras ocasiones, aunque el consumo de cereales, legumbres y frutas es deficiente. Hay un alejamiento de la DM.

8. *Hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio en alumnos y trabajadores universitarios españoles.*¹⁶

Estudio en el que se analizaron los hábitos alimentarios de 1429 sujetos en Pamplona (España). La alimentación de los alumnos de ciencias de la salud es más saludable que los alumnos de letras, aunque en ambos casos es de baja calidad.

9. *Calidad de la dieta en estudiantes universitarios con distinto perfil académico.*¹⁷

Se trata de un estudio epidemiológico observacional de tipo transversal, realizado en 77 estudiantes del Campus de Soria (España). Hay una mayor adherencia a la DM en estudiantes de Ciencias de la Salud, aunque mantienen una dieta poco saludable.

10. *Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud.*¹⁸

Estudio realizado sobre una muestra de 184 estudiantes de Alicante (España). Presentan una dieta baja calidad nutricional. Tener conocimientos de nutrición no influye en la toma de decisiones para una alimentación y estilo de vida saludables.

11. *Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias.*¹⁹

Estudio desarrollado sobre una muestra de 343 estudiantes de la Universidad Autónoma de Chile. No existen grandes diferencias entre el estado nutricional de los alumnos de Educación Física y de otras carreras. Presentan una dieta poco saludable.

Discusión

La etapa universitaria es una etapa de cambio en los estudiantes, suponiendo un momento de vulnerabilidad en los jóvenes para adquirir malos hábitos en su dieta. Moreno-Gómez et al. observa una deficiente calidad en la dieta de estos estudiantes, caracterizándose por un consumo elevado de "comida basura" y dulces, y una deficiente ingesta de cereales, hortalizas, frutas, legumbres y aceite de oliva.⁹ Estos resultados coinciden con el estudio realizado por Martínez Álvarez et al. quienes destacan la baja preferencia de los estudiantes hacia las frutas, verduras y legumbres.¹⁰

Otros estudios como el desarrollado por Gazibara et al. obtiene resultados menos alarmantes, observándose una ingesta de frutas y hortalizas aceptable.¹¹ Por su parte, Fayet et al., en su estudio, aprecian una alimentación de calidad siendo vegetales y frutas los alimentos más consumidos.¹²

Por otro lado, la evidencia científica disponible muestra controversias sobre si la formación o perfil académico puede ser o no un factor protector en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Así, Egeda Manzanera et al. en su estudio realizado con estudiantes de Magisterio, observan un nivel de adherencia medio a la DM.¹³ Cervera Burriel et al. describen en estudiantes de Enfermería, una dieta pobre en hidratos de carbono complejos, rica en azúcares simples, grasas saturadas y colesterol, con una adherencia a la DM intermedia-baja.¹⁴ Estos resultados coinciden con los obtenidos por Evagelou et al. en alumnos de Enfermería, en los que se observa un alejamiento de la DM.¹⁵ Por su parte, Zazpe et al. señalan que aun siendo inadecuados los hábitos nutricionales de los estudiantes de CCSS incluidos en su estudio, sus hábitos alimentarios eran, más saludables que los de estudiantes de otras titulaciones de letras.¹⁶ Esto coincide con Perez-Gallardo et al., quienes observan una mayor adherencia a la DM en alumnos de CCSS.¹⁷ Por el contrario, Rizo-Baeza et al. en su estudio con estudiantes de varias titulaciones de CCSS, observan una dieta de baja calidad, poniendo de manifiesto que

tener conocimientos de nutrición no implica la adopción de hábitos nutricionales saludables.¹⁸ Valdés-Badilla et al. en su estudio realizado en estudiantes de Educación Física y de otras titulaciones universitarias, señalan que no existen diferencias sustanciales en hábitos nutricionales entre estos estudiantes siendo, en general, su alimentación de baja calidad.¹⁹

Este estudio posee algunas limitaciones: el inherente sesgo de selección que deriva de la inclusión de trabajos únicamente en castellano, inglés y portugués. Asimismo, la heterogeneidad en los tipos de estudios incluidos, posibilita el desarrollo de un posible sesgo de clasificación durante el proceso de síntesis de la información utilizada. Si bien, la concordancia de nuestros hallazgos con los obtenidos sobre el mismo tema por otros autores en otros países y contextos es sin duda, un aspecto que refuerza la validez de los resultados presentados en este trabajo.

Bibliografía

1. OMS. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra;2003. Disponible en: http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf?ua=1 [acceso 01/03/2016].
2. 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.
3. Durá Travé T, Castroviejo Gandarias A. Adherencia a la dieta mediterránea en la población universitaria. *Nutr Hosp*. 2011; 26(3): 602-608.
4. De la Montaña J, Castro L, Cobas N, Rodríguez M, Míguez M. Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con el índice de masa corporal en universitarios de Galicia. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2012; 32(3): 72-80.
5. 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): 466-473.
6. Harvey-Berino J, Pope L, Gold BC, Leonard H, Belliveau C. Undergrad and Overweight: An Online Behavioral Weight Management Program for College Students. *J Nutr Educ Behav*. 2012; 44(6): 604-608.
7. 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.
8. Durán Agüero S, Bazaez Díaz G, Figueroa Velásquez K, Berlanga Zúñiga MR, Encina Vega C, Rodríguez Noel MP. Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la Universidad Santo Tomás de Chile. *Nutr Hosp*. 2012; 27(3): 739-746.
9. Moreno-Gómez C, Romaguera-Bosch D, Tauler-Riera P, Bennasar-Veny M, Pericas-Beltran J, Martinez-Andreu S et al. Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. *Public Health Nutr*. 2012; 15(11): 2131-2139.
10. Martínez Álvarez JR, García Alcón R, Villarino Marín A, Marrodán Serrano MD, Serrano Morago L. Eating habits and preferences among the student population of the Complutense University of Madrid. *Public Health Nutr*. 2015; 18(14): 2654-2659.
11. Gazibara T, Kisis Tepavcevic DB, Popovic A, Pekmezovic T. Eating habits and body-weights of students of the university of Belgrade, Serbia: a cross-sectional study. *J Health Popul Nutr*. 2013; 31(3): 330-333.
12. Fayet F, Flood V, Petocz P, Samman S. Avoidance of meat and poultry decreases intakes of omega-3 fatty acids, vitamin B12, selenium and zinc in young women. *J Hum Nutr Diet*. 2014; 27(Suppl.2): 135-142.
13. Egeda Manzanera JM, Rodrigo Vega M. Adherencia a la Dieta Mediterránea en futuras maestras. *Nutr Hosp*. 2014; 30(2): 343-350.
14. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2013; 28(2): 438-446.
15. Evagelou E, Vlachou E, Polikandrioti M, Koutelekos I, Dousis E, Kyritsi E. Exploración de los hábitos alimentarios de alumnos de enfermería. *Health Sci J*. 2014; 8(4): 452-468.
16. Zazpe I, Marqués M, Sánchez-Tainta A, Rodríguez-Mourille A, Beunza J, Santiago S et al. Hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio en alumnos y trabajadores universitarios españoles. *Nutr Hosp*. 2013; 28(5): 1673-1680.
17. Pérez-Gallardo L, Mingo Gómez T, Bayona Marzo I, Ferrer Pascual MA, Márquez Calle E, Ramírez Domínguez R et al. Calidad de la dieta en estudiantes universitarios con distinto perfil académico. *Nutr Hosp*. 2015; 31(5): 2230-2239.
18. Rizo-Baeza MM, González-Brauer NG, Cortés E. Quality of the diet and lifestyles in health sciences students. *Nutr Hosp*. 2014; 29(1): 153-157.
19. Valdés-Badilla P, Godoy-Cumillaf A, Herrera-Valenzuela T, Durán-Agüero S. Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias. *Nutr Hosp*. 2015; 32(2): 829-836.

Conclusiones

- Los estudiantes universitarios de los estudios analizados, muestran mayoritariamente un nivel nutricional de baja calidad, caracterizado por un consumo reducido de cereales, frutas y hortalizas y elevado de dulces, snacks, comida rápida y frituras.

- El grado de adherencia a la DM para la mayoría de estudios consultados es medio-bajo, no existiendo diferencias sustanciales entre estudiantes españoles y de otros países. Ello pone de manifiesto la necesidad de promover la DM entre dicho colectivo.

- Los estudiantes de CCSS, en general, parecen mantener una alimentación más variada que los estudiantes de otras titulaciones no sanitarias, aunque en ambos casos de baja calidad. Tener conocimientos de nutrición no implica necesariamente la adopción de hábitos alimentarios saludables.