

Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios

Social, family and educational factors that influence eating behaviors and lifestyles of university students

María Eugenia Lobo Hinojosa

Laura González García

Hortencia Margarita Sánchez Guerrero

Lydia del Carmen Avila Zárate

María Francisca García Ramos

RESUMEN

Este trabajo presenta los principales resultados de una investigación social cualitativa realizada a un grupo de estudiantes de la Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Humano. El objetivo fue analizar su percepción sobre los factores personales, sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en sus conductas alimentarias y sus estilos de vida. La justificación se centra en el hecho de que los jóvenes universitarios están condicionados a cambios en

sus estilos de vida que repercuten en lo social, cultural y fisiológico. Factores como el medio universitario pueden establecer las conductas alimentarias, las cuales si no son saludables conllevan a ciertos riesgos como obesidad, trastornos alimentarios y problemas psicológicos que pueden repercutir en su futura salud y calidad de vida. Lo anterior sumado a que la aparición de factores de riesgo de enfermedades metabólicas se atribuye a débiles conexiones entre la población universitaria con redes de apoyo, como la familia y las instituciones educativas.

La población de estudio estuvo configurada por una muestra de 20 estudiantes, en cuya percepción se destaca la presencia de hábitos irregulares, especialmente la mala nutrición, ya sea por déficit o por exceso. Se utilizó como técnica la entrevista a profundidad. Los resultados muestran que el papel de la familia ha perdido relevancia y son las exigencias del entorno educativo y los compañeros los que influyen en las predilecciones del consumo de alimentos, aunado con ciertos patrones estéticos que conllevan a presentar deficiencias nutricionales. Al saber cuáles son los estilos de vida en la alimenta-

ción de los universitarios, se descubrió que la conducta alimentaria del estudiante es el reflejo de una dinámica aprendida desde la niñez, pero también es el resultado de la influencia de los factores sociales, los cuales ocasionaron la modificación de sus comidas y una mala percepción sobre la forma de alimentarse.

Palabras claves

Hábitos Alimentarios, Estilos de vida, Estudiantes universitarios, Conductas alimentarias.

Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios

Social, family and educational factors that influence eating behaviors and lifestyles of university students

María Eugenia Lobo Hinojosa¹

Laura González García²

Hortencia Margarita Sánchez Guerrero³

Lydia del Carmen Avila Zárate⁴

María Francisca García Ramos⁵

Introducción

Los estudiantes universitarios se encuentran en un período crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia para su futura salud y para la realización adecuada de sus

actividades académicas, lo que repercute en su rendimiento, ya que la influencia en el comportamiento alimentario de los compañeros, las exigencias académicas, la situación económica y otros factores hacen que cambien sus hábitos de alimentación. De esta manera son

1. Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León. maria.lobohnj@uanl.edu.mx

2. Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León. laura.gonzalezgc@uanl.edu.mx

3. Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León. hortencia.sanchezgr@uanl.edu.mx

4. Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Lydia.avilazr@uanl.edu.mx

5. Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León. maria.garciarms@uanl.edu.mx

vulnerables a una mala nutrición, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida y además no realizan ejercicio (Cáceres, Gamboa-Delgado y Velasco, 2018).

A pesar de lo anterior, la salud de los estudiantes y la alimentación en los campus universitarios no suscitó un verdadero interés hasta hace relativamente poco tiempo, ya que se consideraba que la vida universitaria se desarrollaba fundamentalmente en las aulas y en las bibliotecas; sin embargo, un buen rendimiento universitario depende mucho del estilo de vida, la alimentación y la salud física y mental de los estudiantes (Benarroch, Pérez y Perales, 2011).

Las instituciones de educación superior (IES), entre las cuales está la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) y la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano (FTSyDH), en su misión de formación integral de profesionales, deben procurar un ambiente de salud y de bienestar, por tanto, constituyen un escenario ideal para fomentar hábitos de vida saludable. En este entendido, dentro del compromiso formativo integral que asumen tanto la UANL como la FTSyDH trasciende el acompañamiento académico y social, para incorporar además la formación

personal, el autocuidado de la salud y la promoción de contextos salutogénicos, al promover hábitos de vida saludables que prevengan la aparición de enfermedades, en pro de una cualificación de la calidad de vida y como aporte a la salud pública.

Es por ello que se realizó el presente trabajo, pues se hace necesario llevar a cabo una investigación bien fundamentada que sirva de base para elaborar los proyectos de intervención requeridos. Es importante entender que los estudiantes universitarios están condicionados a cambios en sus estilos de vida que repercuten en lo social, cultural y fisiológico. En este sentido, Benarroch et al. (2011) aseveran que existe evidencia en la cual se reporta que factores como el entorno universitario condicionan las actitudes y conductas alimentarias de los estudiantes, las cuales si no son saludables pueden conllevar a factores de riesgo como sobrepeso, obesidad, trastornos alimentarios y problemas psicológicos que pueden repercutir en su rendimiento académico, en su futura salud y en su calidad de vida. Lo anterior sumado a que, en relación a jóvenes universitarios en particular, algunos autores (Cáceres et al., 2018) atribuyen la aparición de factores de riesgo de enfermedades meta-

bólicas a débiles conexiones entre la población universitaria con redes de apoyo, como la familia y las instituciones educativas, lo cual favorecería la adopción de conductas de riesgo y estilos de vida poco saludables. De esta manera, resulta necesario proyectar a los estudiantes universitarios como futuros modelos de conductas saludables con sus familias, en sus futuros entornos laborales y en su vida en general.

De acuerdo con lo anterior, en este artículo se presentan los resultados finales de la investigación cualitativa realizada. El documento se estructura en tres partes: en la primera, se establecen algunos referentes teóricos para realizar un encuadre general del tema; en la segunda se especifica el método utilizado en la investigación y en la última parte se presentan los resultados obtenidos, la discusión de estos y las reflexiones finales.

1. Algunos referentes teóricos

La Organización Mundial de la Salud (2018) señala que los hábitos alimentarios sanos inician en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar

beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

Sin embargo, en la época actual el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios desde la infancia hasta la adultez, repercutiendo en el estado nutricional de los individuos de todas las edades. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; y no ingieren suficientes frutas, verduras, granos y fibra dietética (Egoavil y Yataco, 2017).

Algunos de países de América Latina --incluido México--, cuentan con poca información sobre el papel que juega el estilo de vida con relación a la conducta alimentaria del individuo, sobre todo por qué ésta se convierte en un eje conductor que puede provocar la presencia de los trastornos de la conducta alimentaria, por eso es importante detectar y exponer la relevancia del tema. Es necesario atacar el problema desde su raíz, identificando cuales son los componentes que forman el estilo de vida de la población y su relación con sus conductas alimentarias.

Es importante señalar que se han realizado pocos estudios en materia de conducta alimentaria y su posible relación con los estilos de vida, es decir este tipo de conducta ha sido estudiada desde una mirada biológica (Raich, 2008), omitiendo de manera significativa otros factores que también influyen en ella tanto para realizarla de forma saludable o nociva según sea el caso. Por lo tanto, resulta urgente cambiar la visión y conocer desde el plano social los factores que se relacionan estrechamente con la conducta alimentaria de los universitarios.

1.1. Conceptualización de estilos de vida y hábitos alimentarios

Para aclarar lo anterior, en este estudio se hizo necesario definir “estilos de vida” y “hábitos alimentarios”. De acuerdo con Sanabria, González y Urrego (2007): “Los estilos de vida se definen como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de cierto grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y son susceptibles de ser modificados” p.208.

Por otra parte “Los hábitos alimentarios son comportamientos repetitivos que llevan a escoger y agregar a la dieta cierto tipo de alimento; estas acciones son primero voluntarias y con el paso del tiempo se vuelven involuntarias” (Egoavil y Yataco, 2017, p.1).

De acuerdo con lo anterior, se puntualiza que los estilos de vida saludables según la OMS son “una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales” (Bastías y Stieповich, 2014, p.96). El estilo de vida puede adoptar hábitos, actitudes y comportamientos, que pueden estar influenciados en gran medida por la familia, amigos, estudios, economía, medios de comunicación, así como la sociedad en la que se vive.

En este contexto, los estilos de vida saludables son patrones de conducta relacionadas con la salud que se ven influenciados por múltiples factores de índole personal, social y/o ambiental (Moreno, 2012). Entre los grupos etarios claves para condicionar estilos saludables de vida se encuentran los adolescentes que desarrollan una vida académica. Es decir, las conductas alimentarias influyen directamente

en el estado nutricional de los estudiantes de educación superior, los cuales tienden a moldear una identidad personal en esta etapa, en la que surgen actitudes de riesgo, entre las que destaca una inadecuada calidad de la alimentación. A pesar de que las instituciones educativas están centradas en políticas que se orientan a fomentar una mejor calidad de vida de sus estudiantes, estos esfuerzos no han obtenido los resultados esperados, aumentando en los últimos años los riesgos de padecer patologías crónicas de origen nutricional en este grupo humano, repercutiendo también en su actividad académica. En este sentido se puede mencionar que los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios repercuten muchas de las veces en su rendimiento escolar.

1.2. Influencias sociales en los hábitos alimenticios y estilos de vida. La familia, los amigos, la institución educativa, la sociedad.

La familia suele ser una de las mayores influencias respecto a los estilos de vida, ya que es el principal ambiente en el que las personas se desarrollan, por lo cual, se considera a la familia como el primer motor para incluir estilos de vida

saludables, pues desde el punto de vista de Montesinos (2014) muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren desde la familia se quedan en las personas para toda la vida. Sin embargo, dentro del núcleo familiar se considera a la madre como la de mayor influencia sobre todo en los hábitos alimenticios, pues por lo regular tal y como menciona Restrepo y Maya (2005), la madre es quien decide que alimentos comprar y preparar.

La influencia de la familia se da inicialmente por la transmisión de patrones y valores de conducta, pues desde la infancia se comienza con la adopción de los hábitos alimenticios, sin embargo, cuando la persona entra a otras etapas de su vida como lo es la adolescencia y juventud estos patrones que ya tenían establecidos dan paso a una modificación es su estilo de vida (Montesinos, 2014).

Además de la familia, los amigos también son determinantes para la influencia sobre todo en los cambios de los hábitos alimenticios o en adoptar hábitos no saludables como lo es el comenzar a consumir alcohol y tabaco. Es cierto que los amigos pueden influir en varios aspectos, por ejemplo, en cuanto al nivel de satisfacción con la imagen corporal y con comportamientos relacionados a la alimentación/die-

ta, pues por lo regular estos aspectos suelen compartirse dentro de la relación del grupo (Barriguete, Vega, Radilla, Barquera, Hernández, Rojo y Murillo, 2017), y por lo tanto, el estilo de vida puede verse influenciado porque pueden adoptar hábitos buenos o malos.

Los compañeros y/o amigos son un entorno social que suele influir en el comportamiento alimentario del otro, por lo tanto, “esta influencia se concentraría en la selección de alimentos, la que es supeditada a la compañía de sus amigos en la Universidad, limitando la calidad nutricional de los alimentos que se consumen por la instancia de socialización con los compañeros de estudios” (Troncoso y Amaya, 2009, p.1095). El probar y experimentar cosas que sus amigos hacen o consumen puede influir en gran medida en los jóvenes, aun y cuando lo hagan solo por curiosidad, o como un significado de convivencia y de aceptación social (García-Laguna et al., 2012). Alemán (2018), afirma que los jóvenes están expuestos a una multitud de influencias por parte de sus amigos y de la sociedad en general, de ahí que sus conductas, así como sus hábitos alimenticios responden a un patrón similar asociado a su red social.

El ingreso a la universidad, las actividades tanto académicas

como las extracurriculares, el tener poco tiempo para realizar algunas actividades, el trabajar y estudiar, han provocado una disminución en cuanto al nivel de actividad física, en sus hábitos alimenticios, así mismo ocasionado un alto nivel de estrés (Varela-Arévalo et al., 2016). Por lo tanto, se puede afirmar que los estudios universitarios si son un gran determinante para los estilos de vida saludables, pues es donde hay una mayor modificación de sus hábitos, y que en ocasiones estos pueden ser no saludables o beneficiosos para su calidad de vida y su salud. Por ejemplo, en un estudio que se realizó en Colombia se encontró que uno de los principales factores es la falta de tiempo durante la etapa de formación profesional, lo cual condiciona una alimentación poco saludable debido a la calidad de los alimentos consumidos y por saltarse comidas con frecuencia, por lo tanto, aun y cuando los estudiantes saben que es esencial mantener buenos hábitos alimenticios, su condición de estudiantes en formación profesional es percibida como una limitante (Sosa, Del Socorro, Rosado, 2015).

Otra influencia que tienen los estudios universitarios es que, al adquirir nuevas responsabilidades, comienzan a elegir sus propios alimentos, algunos elaboran también

sus propios menús, y sobre todo por las clases y otras actividades, tienen que organizar sus horarios de comidas, las cuales resultan ser bastantes irregulares, porque en ocasiones suelen saltarse comidas (Pérez y Bencomo 2015).

Sin embargo, debido a esto muchas de las universidades brindan espacios para promover la activación física, mediante la participación en los grupos deportivos institucionales, además las becas deportivas son una motivación para algunos estudiantes que practican algún deporte, de tal manera que se oriente el uso del tiempo libre que tienen entre algunas clases hacia actividades de este tipo, o al uso del gimnasio (en caso de contar con uno), (García-Laguna et al., 2012). Lamentablemente, su condición de estudiantes en formación profesional puede llegar a ser una limitante en sus hábitos alimenticios y su estilo de vida (Sosa et al., 2015).

En los últimos años en nuestro país han ocurrido grandes cambios tanto demográficos, como sociales y económicos los cuales han modificado los estilos de vida en la población, lo cual ha dado paso a un aumento en cuanto a la prevalencia de enfermedades crónicas (Gómez, Landero, Romero y Troyo, 2016).

La influencia que tiene la sociedad, tiene relación en cuanto a los

patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas ya sea con el fin de mantener, restablecer, mejorar o inclusive de dañar su salud; esto último ha traído que México se ha posicionado como uno de los países con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad especialmente en la población adulta, debido a que seguimos adoptando esos patrones y/o hábitos alimenticios pocos saludables (Navarro et al, 2017). Por ejemplo, la venta de comida chatarra y de la comida rápida son una influencia social del México en el que vivimos, y es una conducta alimentaria que se ha pasado de generación en generación, y eso se puede percibir mediante el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, así como por el sobrepeso y la obesidad que está en aumento tanto en niños como en adolescentes y jóvenes. La publicidad es otro factor social que condiciona los hábitos saludables, pues esta explota las formas de comportamiento social, así como la tendencia a imitar modelos de conducta, lo cual da paso a la adquisición de hábitos alimenticios que no son saludables, dado que la publicidad como lo explica Joan Ferrés “es el máximo exponente de un juego de engaños” (Menéndez y Franco, 2009, p. 319).

Sin embargo, lo correcto sería que la familia, así como los amigos, la sociedad en general y los recintos universitarios influyeran en el estilo de vida de una manera saludable, mediante la promoción de un cambio positivo en cuanto a la realización de actividad física, consumo de una buena alimentación, o sea, que se enfoquen en modificar costumbres y hábitos que son pocos saludables, con el fin de “mitigar efectos, costos e implicaciones sociales, impactando en la calidad de vida de cada uno”, con buenos hábitos alimenticios y estilos de vida saludables (García-Laguna et al., 2012, p. 181).

1.3. Necesidad de realizar investigaciones en México, en Nuevo León y en la UANL.

En México y en el Estado de Nuevo León, los estudiantes universitarios corresponden a una población adulta joven clave para las actividades de promoción y prevención en salud para las futuras generaciones, por lo que es trascendental realizar investigaciones tendientes a identificar la situación actual nutricional y los factores de riesgo que conlleva. Se fundamenta lo anterior en la aprobación del derecho a la alimentación en la Constitución

Mexicana, la cual fue celebrada por la Representación en México de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (FAO, 2011).

Para la Universidad Autónoma de Nuevo y la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano también es de gran relevancia realizar este tipo de investigaciones por ser parte del área de salud y por sus repercusiones en el área socio-educativa. En este sentido, dentro de la UANL 2020 --en el apartado sus propósitos del trabajo Institucional—se plantea “fortalecer y consolidar los programas que contribuyen a la permanencia, terminación oportuna de los estudios y formación integral de los estudiantes (Visión 2020 UANL, p.15.).

2. Metodo

En el estudio se trabajó con un diseño cualitativo de tipo fenomenológico dirigido a conocer la percepción de los estudiantes universitarios de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de las condicionantes que el entorno personal, familiar, social y el plantel educativo ejercen en sus conduc-

tas alimentarias y en sus estilos de vida. La orientación metodológica fue cualitativa, por cuanto se buscó:

...entender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor. Examinar el modo en que se experimenta el mundo. La realidad que importa es lo que las personas perciben como importante...busca la comprensión por medio de métodos cualitativos tales como la observación participante, la entrevista en profundidad y otros que generan datos descriptivos. (Taylor y Bogdan, 1992, p.16).

Y el tipo fue fenomenológico debido a que, de acuerdo con Creswell (2003, p.15), en este tipo de diseño "...el investigador identifica la esencia de las experiencias humanas en torno a un fenómeno de acuerdo a como lo describen los participantes del estudio". De esta manera, la variedad de fenómenos por estudiar no tiene límites, por lo que puede estudiarse todo tipo de emociones, experiencias, razonamientos o percepciones. Lo que distingue a este diseño de otros diseños cualitativos es las experiencias del propio participante como centro de indagación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

2.1. Objetivo

El objetivo general del estudio fue determinar la influencia de los estilos de vida de los jóvenes universitarios que estudian la carrera de Licenciado en Trabajo Social y Desarrollo Humano sobre su conducta alimentaria y la percepción que tienen sobre ella. El objetivo explícito se enfocó en indagar los factores personales, sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y los estilos de vida de los estudiantes de la Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Humano.

2.2. Viabilidad de la investigación

Para determinar la viabilidad o factibilidad del estudio se tomó en cuenta la disponibilidad de tiempo, los recursos humanos, financieros y materiales que determinaron, en última instancia, los alcances de la investigación (Mertens, 2010).

De acuerdo con lo anterior, la investigación se consideró viable porque:

- Recursos humanos: Se contó con 5 investigadores sociales de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano entrena-

dos para realizar entrevistas a profundidad.

-Las entrevistas las realizaron los investigadores del proyecto.

- Recursos materiales y técnicos: Se tuvo acceso a los recursos tecnológicos y el contexto requeridos. Los recursos bibliográficos fueron accesibles a través de las bases de datos de las bibliotecas de la UANL y del Internet.
- Recursos financieros: Fueron proporcionados por el PRODEP y la FTSyDH.

2.3 Población de estudio

La población con la que se realizó el estudio estuvo configurada por una muestra de 20 estudiantes de la Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Humano.

2.3.1 Criterios de inclusión y exclusión.

-Las características de inclusión o criterios de elegibilidad de los sujetos de investigación: Ser alumno regular de la Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Humano

no con al menos un año de permanencia en el establecimiento;

- Ser mayor de 18 años;
- Externar el deseo de participar en el estudio;
- Haber participado en la investigación cuantitativa realizada antes de esta investigación cuantitativa;
- Tener percepción de tener hábitos alimenticios y estilos de vida no saludables.

-Los criterios de exclusión de los sujetos de investigación:

- No ser estudiante regular de la Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Humano;
- Tener menos de un año de permanencia en la licenciatura;
- No haber participado en la muestra de estudio de la fase investigación cuantitativa realizada previamente;
- Tener menos de 18 años;
- Tener percepción de estilos de vida y hábitos alimenticios saludables.

2.4. Muestra

Se utilizó un muestreo no probabilístico en el cual “la selección de un elemento de la población que va a formar parte de la muestra, se basa hasta cierto punto en el criterio del investigador” (Kinner y Taylor, 1998, p.405). El procedimiento fue el muestreo por juicios o muestras intencionales, la cual “...se selecciona con base en lo que algún experto considera acerca de la contribución que esos elementos de muestra en particular harán para responder la pregunta de investigación inmediata” (Kinner y Taylor, 1998, p.406).

Con estas bases se seleccionaron a 20 estudiantes que configuraron el grupo de estudio.

2.5. Instrumentos de recolección de información

Se utilizaron entrevistas a profundidad dirigidas a “...la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras” (Taylor y Bogdan, 1992, p.101). El énfasis se centró en documentar todo tipo de información, observar y llevar a cabo en-

trevistas exhaustivas, para obtener el mínimo de detalle de los temas.

2.6. Procesamiento y análisis de la información

Para el análisis de la información primero se realizó la transcripción de las entrevistas, el ordenamiento y organización de los textos, para luego utilizar un proceso de codificación abierta que es “...un procedimiento analítico mediante el cual los datos se fracturan y se abren para sacar a la luz los pensamientos, las ideas y significados que contienen con el fin de descubrir, etiquetar y desarrollar conceptos” (Schettini y Cortazzo, 2015, p. 37).

Es decir, que las categorías en esta investigación surgieron de los mismos datos y se organizaron en función de determinadas características y propiedades que permitieron fragmentar y reconstruir la información con lo que se pudo establecer un esquema interpretativo, a partir de semejanzas y contrastes.

3. Resultados y discusión

3.1 Edad, sexo y estado civil

La población con el que se realizó el estudio, estuvo configurada por

20 estudiantes de la Licenciatura en Trabajo Social y Desarrollo Humano. El 100% de ellos son solteros. 17 de ellos son del sexo femenino y 3 son del sexo masculino --debido a que en la Licenciatura en estudio predominan las mujeres--. Las edades de los entrevistados en general oscilaron entre los 18 y 25 años, obteniéndose un promedio de 20.5 años.

3.2 Percepción de las influencias que condicionan los hábitos alimenticios y los estilos de vida de los estudiantes universitarios

Se recopiló la información en relación a la percepción que tienen los estudiantes sobre las principales influencias que condicionan su tipo de alimentación y sus estilos de vida. Se realizó un trabajo de agrupación de 148 respuestas, a partir de las cuales se conformaron 6 macro-categorías: "Situaciones de estrés y estados de ánimo"; "Hábitos, preferencias personales y placer"; "Costo, disponibilidad y tiempo", "Factores familiares: hábitos y costumbres"; "Exigencias del entorno educativo"; "Exigencias sociales y de los compañeros".

3.2.1 Situaciones de estrés y estados de ánimo.

Para la mayoría (19) de los estudiantes universitarios entrevistados, sus conductas alimentarias en su etapa académica se perciben condicionadas a su estado anímico (ansiedad, depresión) o a situaciones de estrés. Algunas de las frases recopiladas en las entrevistas en este sentido son:

[Entrevista No. 5]. "...para mí muchas veces el estrés afecta mi alimentación, sin duda... tomo mucha coca y café ...y dejo de comer, una porque se me olvida y también para estar delgada y no estar gorda, pues no me gusta...a veces me da gastritis y trato de que no se dé cuenta mi mamá. Ya tuve que estar con psiquiatra para que me atendiera, pero pues cuando me estreso vuelvo a hacer lo mismo".

[Entrevista No. 8]. "Cuando me siento muy triste, o estoy sola me pongo muy ansiosa y me da por comer. Mi mamá dice que estoy mal, pero no lo puedo evitar, me entra un hambre incontrolable y como lo que sea, por lo regular dulces, chocolates o pan, que es lo que está más a la mano.

[Entrevista No. 12]. *“Consumo alimentos no saludables o mucha cantidad de comida creo que con el fin de esconder mis pensamientos y sentimientos que no quiero... eso me ha dicho mi psicólogo”.*

De acuerdo con esto, Montero, Úbeda y Gracia (2006) aseveran que el estado de ánimo puede ser decisivo en la elección de los alimentos que se consumen de forma diaria. A su vez, también pueden influir las características nutricionales de ciertos alimentos en nuestros sentimientos y emociones. Ellos afirman que tanto el estrés como la tristeza, la ansiedad o el aburrimiento influyen de forma diferente en la manera de relacionarnos con la comida. En ocasiones incrementando la ingesta como en el caso del aburrimiento y en otras disminuyéndola como en situaciones de tristeza. Las modificaciones en los hábitos alimentarios se basan en la incorporación de alimentos que aportan hidratos de carbono de absorción rápida o también el consumo de café o refrescos de cola.

Por otro lado, Pérez y Bencomo (2015) mencionan que la función emocional de los alimentos depende en gran medida del aprendizaje que se ha realizado

dentro del seno familiar y de los mensajes positivos o negativos a los que están asociados. Así, en ocasiones la comida es utilizada para tranquilizar y reconfortar, como premio o castigo, para chantajear o inducir culpa, e incluso como prueba de amor en el caso de las madres que se preocupan en exceso por la alimentación. Estos autores dicen que la comida también es utilizada para curar el dolor emocional producido por la tristeza y la soledad o permite esconder ciertos rasgos de la personalidad. No obstante, el papel reconfortante de los alimentos en los casos de ansiedad o depresión parece estar directamente relacionado con el correcto funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales.

3.2.2 Hábitos, preferencias personales y placer.

De acuerdo con un buen número de entrevistados (15), esta población universitaria asocia su patrón alimentario y de estilo de vida tanto con sus preferencias personales, como con la irregularidad en el patrón de las comidas, el consumo elevado de comida rápida, el seguimiento de dietas nutricionalmente inadecuadas, lo que dificulta el

seguimiento de dietas saludables y equilibradas. Algunas de las frases significativas externadas por la población en estudio son:

[Entrevista No. 9]. "Pues yo estoy acostumbrado a comer cuando me da hambre, a veces 5 o 6 veces. Mis prácticas escolares me han acostumbrado a comer fuera y ...me gusta, esos son mis hábitos desde que inicie la prepa..."

[Entrevista No. 7]. "Yo prefiero comer lo que me gusta, porque si no como muy poco y mal. Mi paladar rechaza las verduras y frutas desde niño. Acostumbro las tortas y los lonches porque no tengo que calentarlos y pues me compro una coca y listo"

[Entrevista No. 20]. "No tengo una hora para comer, compro algo cuando me da hambre y pues, ya me acostumbré y mi estómago también, "

[Entrevista No. 6]. "Cuando estoy con mi equipo de trabajo en prácticas lo que comemos habitualmente son papitas y fritos. Nos encantan, aunque sabemos que no nos nutren bien, pero nos quitan el hambre de manera bien rica, se nos ha hecho hábito"

[Entrevista No. 14]. "Nuestras comidas son irregulares, no tenemos un patrón bien establecido, comemos comidas rápidas y baratas. Mi mamá dice que por eso estoy obesa porque no sigo una dieta balanceada, pero no puedo..."

En coincidencia con esto, Duarte, Ramos, Latorre y González (2015) hacen referencia a que los estudiantes hacen énfasis en que su selección y consumo de alimentos está determinado, además de por los factores individuales, por patrones como la cantidad de veces que consumen alimentos en el día, la frecuencia y horarios de consumo, los tipos de comida que se ingieren habitualmente o en determinadas ocasiones, las personas con que se comparte en estos momentos, la información transmitida por los medios de comunicación, todos ellos forman su código alimentario, que se refiere a la forma para identificar la identidad y los grupos sociales a los que se pertenece, y proporcionan una clave para los criterios de selección individual de los alimentos.

Por otra parte, una de las percepciones que influyen las conductas alimentarias en parte de los entrevistados, es el agrado que ciertos alimentos conllevan o la

voluntad que existe en la selección de estos últimos, sin considerar en algunos casos sus características nutricionales. Al respecto, frases relevantes que ejemplifican esto las dijeron los siguientes entrevistados:

[Entrevista No. 1]. *“No como siempre lo mismo, como lo que me gusta. Mi lógica es que comer me debe dar placer, por ejemplo, soy adicta a los chocolates, me da mucho gusto comérmelos...”*

[Entrevista No. 19]. *“Realmente me encanta sentir que lo que como me gusta mucho, me hace sentirme muy bien el comerme una hamburguesa con papas fritas, o una pizza de mucho queso con peperóni, me siento feliz”*

[Entrevista No. 15]. *“Los pasteles y los dulces me hacen sentir muy contento, me los como con muchas ganas... aunque después me arrepiento”*

Lo anterior concuerda con lo externado por Martínez, Veiga y López (2005), los cuales explican que en muchas ocasiones se dice que se come por placer. En este caso a la alimentación no se le atribuye únicamente la función nutritiva, sino que también se le atribuye la

sensación placentera. Se relaciona este placer con los alimentos que se ingieren, pero también con las personas con las que se comparte, el momento del día, los recuerdos que evocan, el entorno en el que se está inmerso. Todas estas sensaciones hacen que se establezca una retroalimentación entre los alimentos consumidos y las emociones sentidas.

Estos mismos autores explican que en determinados momentos las personas buscan comida para sentirse mejor y obtener sensaciones agradables. Ello se puede justificar debido a que en la composición de ciertos alimentos como el chocolate se encuentra el triptófano, un aminoácido esencial que estimula la liberación de serotonina, la cual aporta tranquilidad, relax y una sensación placentera. Pero, se debe tener cuidado, pues cuando se come por placer en lugar de hacerlo por hambre, se busca el disfrute que produce paladear un determinado sabor en lugar de tratar cubrir las necesidades energéticas del organismo y en ocasiones puede comerse en exceso, solo por “gula”.

3.2.3 Costo, disponibilidad y tiempo.

Los estudiantes señalan el costo de los alimentos, la disponibilidad de los mismos y el tiempo disponible

para comer como principales factores que influyen en la selección. Algunas frases sobre este particular fueron:

[Entrevista No. 16]. *“En mi casa lo primero que siempre encuentro y que siempre hay es pan, a veces también hay fruta y así, pero yo prefiero el pan, me gusta más, es más sabroso y me llena...”*.

[Entrevista No. 2]. *“Muchas comidas son muy caras, lo más barato y que está a mi alcance pues son hamburguesas, lonches, papitas, fritos. En mi casa me dan para el camión y para algo más y pues...no me alcanza para mucho, debo de calmar mi hambre con lo que me alcance”*.

[Entrevista No. 11]. *“Trate de hacer una dieta saludable, pero no pudimos pagarla. Realmente sale muy caro”*.

Para la mayoría de los entrevistados, el tiempo disponible es un factor importante en sus conductas alimentarias. La falta de tiempo condiciona la forma de alimentarse en algunos alumnos del plantel de educación superior estudiado. Eso se ejemplifica en las siguientes frases:

[Entrevista No. 10]. *“Hacer una comida en forma lleva mucho tiempo y solamente tengo minutos para comer cuando estoy en mis prácticas, como lo que está más práctico”*.

[Entrevista No. 4]. *“El estudio me quita mucho tiempo y como lo que sea para no entretenerme y luego llego a la casa y pues ya estoy lleno...”*.

[Entrevista No. 20]. *“La verdad es que no tenemos tiempo suficiente para comer...o como, o hago los trabajos, o voy a prácticas, por eso pues comemos mal, esa es la verdad...”*.

Pérez y Bencomo (2015) explican que los jóvenes estudiantes modifican sus hábitos alimentarios debido a la vida universitaria y el alejamiento en muchas ocasiones del entorno familiar, la adquisición de nuevas responsabilidades en la compra de los alimentos, la elaboración de sus menús, la organización de unos horarios de comidas que resultan ser bastante irregulares.

Una mala alimentación, en el ámbito académico, puede provocar que las personas no pueden enfrentarse adecuadamente a todas las exigencias académicas; de-

bido a no complementar sus aportes energéticos, también se puede tener un factor de poca concentración en lo que se realiza, decaimiento y descontento.

Influencia de los factores familiares, sociales y de la institución educativa en los hábitos alimenticios y los estilos de vida de los estudiantes universitarios.

3.2.4 Factores familiares: hábitos y costumbres. Percepción de la influencia ejercida por el entorno familiar en los hábitos alimentarios y los estilos de vida.

Muy notorio es que para el 100% de los entrevistados, existen fuertes influencias por parte de la familia en sus conductas alimentarias y en sus estilos de vida.

Algunas de las frases significativas externadas por la población en estudio son:

[Entrevista No. 17]. *“...bueno...de chiquita sí comía en mi casa lo que hacía mi mamá, me acostumbre a sus guisos que eran mucho de enchiladitas, enmoladitas, hamburguesitas, chicarrón en salsa...”*

[Entrevista No. 13]. *“Mi mami es gordita y tiene diabetes e hipertensión. Siempre desde*

niña comimos muchas cosas ricas con grasita. Ella hace unos pasteles muy ricos”. “... yo soy también diabética y me trato de cuidar, pero estoy acostumbrada a comer de todo y cuando ando con mis compañeros me gusta comer con ellos para no desentonar”.

[Entrevista No. 5]. *“...lo que pasa es que no quiero estar gorda porque me hacen bullying, desde chiquita me lo hacían en la escuela porque esta sociedad no acepta a los gordos y yo era muy gordita, mi madre decía que no hiciera caso, que los gorditos estábamos sanos y bonitos, pero yo me deprimía y al llegar a la casa comía de más y pues me dejaban para que no llorara. Cuando crecí me propuse hacer dieta para ser flaquita. A mí, ahora de grande, me diagnosticaron que estaba desnutrida por mis dietas y mi mami me regaña. He hecho dieta de carbohidratos, de la luna, de no comer en tres días más que jugos.”*

[Entrevista No. 5]. *“Bueno... yo ya estuve con un psiquiatra porque desde la prepa quería estar muy delgada y dejaba de comer. Yo de niña fui llenita, yo digo que por lo que comía y me daba mi mamá en la casa, ella me hacía comer, comer y comer.*

Y yo engordé, engordé, engordé. Cuando ya me crecí, no quería comer para no engordar y pues, me enfermé”.

Definitivamente, un aspecto de trascendental importancia en el estado nutricional son los hábitos y las costumbres alimenticias, los cuales se ven influenciados por el ambiente en que el ser humano se desarrolla. Como afirman Restrepo y Maya (2005), en la infancia se imitan algunas preferencias alimentarias de los familiares los que se consideren un modelo para la alimentación, con variados efectos en el patrón que se establece que pueden contribuir a riesgos para la nutrición y a un compromiso del estado de salud.

La influencia de la madre es bastante fuerte en la etapa de la niñez, porque es ella quien decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos (Restrepo y Maya, 2005). Sin embargo, en la etapa escolar universitaria, el mundo del adolescente se amplía, al igual que las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar, y se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos.

De acuerdo con lo anterior, algunas ideas relevantes expuestas por los entrevistados son:

[Entrevista No. 18]. *“Comía sano de niña, porque mi mamá cocinaba y pues todos comíamos al mismo tiempo. Sin embargo, ya en la “prepa” y pues mucho más en la “facu” hay mucha exigencia con las prácticas y trabajos en equipo. Yo no tengo tiempo de comer en mi casa y como con mis compañeros donde puedo y lo que nos gusta a todos, pero... que sea barato...”.*

[Entrevista No. 3] *Ahora no como ya con mi familia, más que los fines de semana, pues mi mamá y mi papá trabajan. Cuando tengo mucha tarea, pues tampoco como con ellos esos días y me hago un lonche o compro algo rápido para comer, como pizzas, hamburguesas, o tacos de trompo”.*

[Entrevista No. 1] *“Nuestra forma de vida y de comida a cambiado mucho desde que estoy en la facultad. Yo como mucho con mis compañeros y a veces, estudiamos juntos y tomamos mucho café para no dormirnos. Nos ponemos a trabajar y pues, aunque ya no tengamos tarea nos hemos acostumbrado a estar y comer juntos donde ande-*

mos. Comemos en la calle por lo regular y nos saltamos comidas cuando no hay mucho dinero”.

Bourges (1990) externa en relación con la alimentación, que si bien, las costumbres y hábitos se adquieren en el ámbito familiar, su evolución se ve afectada por los cambios que ocurren en el contexto social. Durante las últimas décadas, diversos fenómenos socioculturales, económicos y demográficos han introducido cambios en los patrones de alimentación y se han expresado en un nuevo perfil de salud enfermedad con un incremento notable de enfermedades crónico-degenerativas (Santos, Martínez, Pérez, Albala, 2005). De ahí que el análisis de la familia y su dinámica de organización en relación con la alimentación cobren importancia como la vía de identificación de aquellos factores que tienen una mayor relación con la adopción o no de los cambios presentes en el espacio social.

3.2.5 Exigencias del entorno educativo. Percepción de la influencia ejercida por el entorno educativo en los hábitos alimentarios y los estilos de vida.

Existe un consenso entre los estudiantes entrevistados al percibir

sus conductas alimentarias como inadecuadas. Los motivos señalados por estos últimos para llegar a esta conclusión se basan especialmente en la falta de disponibilidad de tiempo para cumplir con horarios de alimentación en el plantel universitario, o a la falta de hábitos en la incorporación de horarios de alimentación, lo que impediría mantener conductas alimentarias y estilos de vida adecuados. En este particular, algunas ideas relevantes expuestas por los entrevistados son:

[Entrevista No. 4] *“Entramos muy temprano, yo vivo muy lejos, en Juárez y hago más de una hora de camino, por lo cual me vengo sin almorzar. A veces por hacer tareas me acuesto muy tarde y, pues ya no tengo ganas de hacerme lonche. Luego me voy a las prácticas y a veces como pues lo que sea o lo que traen mis compañeros y me comparten. Hubo un tiempo en que vendían chilaquiles muy ricos y rápidos de entregar y pues comía mucho de eso”.*

[Entrevista No. 20] *“Entre clases no tenemos tiempo y saliendo nos tenemos que poner a trabajar en equipo o tenemos que irnos a las prácticas y pues no siempre nos da tiempo para comer”.*

[Entrevista No. 6] *“A veces es difícil estar en la Facultad, estudiar y llevar una conducta adecuada, una dieta balanceada, porque a veces no hay tiempo para comer. Me quedo solo con lo que alcance en el desayuno y en el día me como un pan y unas papas fritas y hasta en la noche llego a comer a mi casa, con tanta hambre que como lo que sea. Es decir, nuestro estilo de comida no lleva un orden, uno come a deshoras, porque nunca he tenido hábitos alimentarios ni formas de vida adecuadas...y la exigencia de la escuela, pues acapara todo el tiempo, no por nada estoy muy pasada de peso”.*

[Entrevista No. 12] *“Cuando tengo exámenes o trabajos pesados, no duermo y tomo mucho café y fumo mucho para que no me de sueño y poder estudiar todo. A veces tengo cruda de cigarro...”*

Algunas de las respuestas externadas por los estudiantes mencionan la falta de información para mantener o realizar una alimentación saludable y también que lo que venden en la cafetería, si bien hay cosas nutritivas, está muy caro para ellos, o no les gusta la sazón. Al respecto se muestran algunas ideas externadas por los entrevistados:

[Entrevista No. 2] *“...desde que entré a la carrera, una vez me dieron una plática rápida de la mejor dieta, pero creo que necesitamos un taller para aprender a comer bien”.*

[Entrevista No. 8] *“La verdad no conozco los tipos de alimentos que son nutritivos y balanceados, por eso mis dietas no son correctas y pues debería saberlo porque tengo diabetes”.*

[Entrevista No. 14] *“...en la “cafeta” si está bien, venden algunas cosas nutritivas, pero muy caras para nosotros, por eso compramos comida rápida”.*

[Entrevista No. 5] *“Es que, si bien venden alimentos nutritivos, pues la forma en que están elaborados no me gusta, prefiero otro tipo de comida...”.*

Con lo anterior, es innegable que el ambiente escolar de estos estudiantes universitarios interviene en el aprendizaje de hábitos alimentarios, principalmente por el tipo de alimentos disponibles, que influyen en la toma de decisiones de los jóvenes y en cuanto a la elección y el consumo, así como en sus estilos de vida (Folguera y Bonilla, 1996).

3.2.6 Exigencias sociales y de los compañeros. Percepción de la influencia ejercida por la sociedad y los compañeros en los hábitos alimentarios y los estilos de vida.

La mayoría (18) de los estudiantes entrevistados (90%) perciben como entorno social a sus pares en la universidad. Para gran parte de los estudiantes existirían influencias en sus conductas alimentarias, dada principalmente en la instancia de selección de alimentos. Al respecto de esto manifestaron los entrevistados:

Entrevista No. 10] *"...comemos por lo general lo que nos llene, así decimos, para aguantar y no tener hambre. Prefiero comer lo que los demás para no comer solo"*.

[Entrevista No. 15] *"Yo voy a la cafetería de la "Facu" y si no nos gusta, pues nos vamos a otra, pues para no comer sola, comemos en equipo todas juntas, aunque son taquitos, o hot dogs"*.

[Entrevista No. 9] *"Me encanta comer con mis amigas, de esa manera pues compartimos espacios y no solo trabajos. Creo que ya nos gusta comer lo mismo..."*.

[Entrevista No. 7] *"Es que, yo veo el momento de comer con las compañeras como una oportunidad de descansar, de socializar, de hablar y compartir, consumiendo alimentos que nos gustan a todos, es el momento de des estresarnos, aunque... es cierto, no son nutritivos, pero lo que es cierto es que entre risas y bromas nos saben a gloria"*.

El que el estudiante universitario comparta estilos de vida relacionados con su alimentación como el comer con sus amigos forma parte de una rutina organizada, propiciada por la relación entre él y los elementos con los que convive de manera cotidiana dentro del espacio universitario, es decir dicha convivencia continua y el compartir características similares entre los estudiantes provoca la creación de un nuevo sistema complejo que combina las características personales de cada uno de los miembros que comparten el lazo de amistad.

En este sentido, es importante tener en cuenta que los alimentos y los estilos de vida de los seres humanos tienen una dimensión social y cultural muy marcada. En primer lugar, es obligado señalar que los hábitos alimentarios de un individuo se configuran, fundamentalmente en la infancia, posteriormente, se reafirman en la

adolescencia y va desarrollando y modificando a lo largo de la etapa adulta, según sean las circunstancias personales (Bourges, 1990). Los compañeros en la época universitaria cobran importancia relevante, pues el adolescente se siente estimado y parte de un grupo, por lo que influye en su forma de actuar y en su ingesta nutricional.

Conclusiones generales

En México, se cuenta con poca información sobre la relación que tiene el estilo de vida con la conducta alimentaria del estudiante universitario, primero porque es abordado casi siempre desde el plano biológico y segundo por las investigaciones insuficientes que se han realizado respecto al tema. Bajo este entendido resulta importante abordar estos temas desde un enfoque multifactorial, en donde la conducta alimentaria no se visualiza solamente como un fenómeno biológico, sino también se enfoca su explicación en una serie de condiciones sociales, familiares, económicas y educativas que influyen directamente en ella. Asimismo, resulta urgente conocer la influencia que tienen los estilos de vida con la conducta alimentaria por las problemáticas de salud,

como los trastornos de la conducta alimentaria y los de la composición corporal, que se están presentando en una etapa crucial.

Esta es la razón por lo cual es importante realizar investigaciones —como la que se presenta en este documento— enfocadas a identificar los factores que influyen en las conductas alimentarias y los estilos de vida de los estudiantes universitarios, lo que permite tomar decisiones fundamentadas y correctas enfocadas a crear estrategias dirigidas a mejorar los estilos de vida relacionados con la alimentación, evitando que en un futuro se sufran enfermedades metabólicas.

En relación a los resultados encontrados en la presente investigación, tras el análisis, se puede afirmar que estos en su mayoría cumplen con las expectativas que, previas a la recogida de información, se realizaron y coinciden con los datos expuestos de la mano de diferentes autores, estudios y fuentes consultadas. En este sentido, sin pretender hacer generalizaciones por el tipo de estudio realizado de corte cualitativo y que se enfoca más a la población estudiada —pero que puede ser replicado en situaciones similares—, en este trabajo se evidenció que los estudiantes universitarios representan un grupo social en riesgo desde el

punto de vista nutricional, ya que a menudo mantienen estilos de vida y hábitos nutricionales inapropiados.

La interpretación de la percepción de los estudiantes universitarios que participaron en este trabajo permite concluir que existen influencias tanto de sus hábitos y preferencias personales, de las situaciones de estrés y estados de ánimo, como de sus familias, amigos y el entorno universitario en sus conductas alimentarias y en sus estilos de vida. Se destaca la presencia de hábitos irregulares, especialmente la mala nutrición, ya sea por déficit o por exceso, aunado a estilos de vida no saludables.

Al saber cuáles son los estilos de vida en la alimentación de los jóvenes universitarios se descubrió que la conducta alimentaria del estudiante es el reflejo de una dinámica aprendida desde la niñez, pero también es el resultado de la influencia de los factores sociales los cuales ocasionaron la modificación de sus comidas y una mala percepción sobre la forma de alimentarse.

Se percibe que, debido a los cambios sociales y económicos, al hecho de vivir en una metrópoli y al trabajo de la mujer (madre de familia), el papel de la familia ha perdido relevancia en las conductas, hábitos y estilos de alimentación. Ahora, para los estudiantes univer-

sitarios, son las exigencias del entorno educativo y los compañeros los que mayormente influyen en las predilecciones del consumo de alimentos; aunado con ciertos patrones estéticos que conllevan a presentar deficiencias nutricionales.

Aunado a lo anterior, se infiere que los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, han contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo de alimentos y de forma de vida. Existe un alto consumo de alimentos “chatarra” que son pobres en nutrientes y perjudiciales para la salud. Lo cierto es que, a pesar de las advertencias, estos alimentos son cada vez más comunes en la dieta de los estudiantes.

En los estudiantes entrevistados existe un consenso en identificar que la forma en que se alimentan no es la más adecuada, situación que se debe a varios factores, entre los cuales está especialmente la limitada disponibilidad de tiempo que la vida universitaria conlleva, ya sea por los horarios o tiempos destinados a las actividades académicas que deben realizar o por las situaciones de estrés que limitan o modifican su alimentación.

Recomendaciones

En forma general en el estudio de los hábitos alimentarios de los estudiantes realizado en un estudio previo al presente, se encontró que existe un alto consumo de embutidos y alimentos “chatarra” que son pobres en nutrientes, con un contenido de azúcar, grasa y sodio perjudicial para la salud. Lo cierto es que, a pesar de las advertencias, estos alimentos son cada vez más comunes en la dieta de los estudiantes y parece difícil detener su consumo.

Sin embargo, a través de realizar proyectos de intervención, trabajos de sensibilización (talleres, cursos, etc.) y de educación alimenticia, los jóvenes universitarios deben tomar conciencia de la importancia de la alimentación y detectar aquellos hábitos poco saludables e incrementar el consumo de alimentos frescos y naturales, dejando a los embutidos y los snacks para ocasiones eventuales y no para la dieta cotidiana. Si no se hace, no se logrará la formación integral que se pretende lograr en la Universidad, enfocada al autocuidado de la salud y la promoción de contextos salutogénicos, promoviendo hábitos de vida saludables que prevengan la aparición de enfermedades, en pro de una cualificación de la cali-

dad de vida. Aunque parezca difícil, solo es cuestión de priorizar la salud y probar de realizar las típicas comidas que llevan embutidos con otros alimentos, tales como sándwiches, empanadas, pizzas, etc., reemplazando a los fiambres por carnes magras y agregando muchas verduras a dichos menús.

Se sugiere que las cafeterías que están en las instalaciones educativas cuenten con menús saludables que puedan ofrecer a los estudiantes para evitar que recurran a los alimentos “chatarra” o hipercalóricos.

Bibliografía

- Barriguet, J. A., Vega y León, S., Radila, C. C., Barquera, S., Hernández, L. G., Rojo, L. y Murrillo, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1). Recuperado de http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
- Bastías, E. M. y Stieповich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, 2, 93-101. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf
- Benarroch, A., Pérez, S. y Perales, J. (2011). Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: aplicación y validación de un instrumento diagnóstico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 1219- 1244.

Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios

- Bourges, H. (1990). Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios. *Cuadernos de Nutrición*, 13(2), 17-32.
- Cáceres, M., Gamboa-Delgado, E. y Velasco, S. (2018). Satisfacción de estudiantes universitarios frente a un servicio de alimentación institucional y sus factores asociados. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 38(3), 93-103.
- Duarte, C., Ramos, D., Latorre, A. y González, P. (2015). Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 17(6), 925-937.
- Egoavil, S y Yataco, A. (2017). *Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3-5 años que asisten a la I. E.* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima Perú. Recuperado de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/857/Habitos_EgoavilMendez_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Fondo para las Naciones Unidas para la Infancia (2011). *Estado mundial de la infancia 2011. La adolescencia una época de oportunidades*. Recuperado de http://www.unicef.org/honduras/Estado_mundial_infantancia_2011.pdf
- FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2011). *Derecho a la alimentación en la Constitución Mexicana: FAO y ONU-DH celebran la aprobación del derecho a la alimentación en la Constitución Mexicana*. Recuperado de http://www.infoagro.com/noticias/2011/5/17994_derecho_alimentacion_constitucion_mexicana.asp
- Folguera, M.C. y Bonilla, Y. (1996). Hábitos de salud en los escolares. *Revista ROL de Enfermería*. 212. 59-63.
- Gómez, Z., Landeros, P., Romero, E., & Troyo, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 15(2), 15-21. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Kinner, C.T. y Taylor, R.J. (1998). *Investigación de mercados*. México: McGraw-Hill.
- Menéndez, R., y Franco, F. (2009). Publicidad y alimentación: influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia. *Nutrición Hospitalaria*, 24(3), 318-325. Recuperado de <https://www.re-dalyc.org/pdf/3092/309226746009.pdf>
- Mertens, D.M. (2010). *Research and evaluation in education and psychology: integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. (3a ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Montero, A, Úbeda, N y García, A., (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 21(4). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004
- Montesinos, R. (2014). *Guía para las familias. Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre*. Madrid: CEAPA. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Guia-HabitosSaludablesOcio-CEAPA.pdf>
- Moreno, C. (2012). *Factores que influyen en la actividad física y en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios* (Tesis de doctorado). Universitat de les Illes Balears, Palma de Mallorca, España.
- Navarro, A. R., Vera, O., Munguía, P., Ávila, R., Lazcano, M., Ocho, C., & Hernández, P. (2017). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(2), 31-37. Recuperado de http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/6_H_bits_alimentarios_en_una_poblacion.pdf
- OMS. Organización Mundial de la salud. (2018). *La Comisión para acabar con la obesidad infantil insta a adoptar medidas de alto nivel para hacer frente a un importante problema sanitario*. Recuperado de <https://www.who.int/end-childhoodobesity/news/launch-final-report/es/>

- Pérez, A. y Bencomo, M. (2015). *Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios*. (Trabajo de Grado). Universidad de Carabobo. Bárbula, Venezuela. Recuperado de <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bits-tream/handle/123456789/3027/10521.pdf?sequence=3>
- Raich, M. (2008). *Los trastornos alimentarios, la obesidad y el sobrepeso*. Recuperado de <http://www.cop.es/infocop/pdf/1548.pdf>
- Restrepo, S. y Maya, M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, 19(36), 127-148.
- Sanabria, P., González, L. y Urrego. (2007). Estilo de vida saludable en profesionales de la salud, colombianos. Estudio Exploratorio. *Revista Médica* 15(2), 207-217. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v15n2/V15n2a08.pdf>
- Santos, J.L., Martínez, J.A., Pérez, F y Albala, C. (2005). Epidemiología genética de la obesidad: estudios familiares. *Revista Médica Chilena*. 133. 349-361.
- Segura, E. (1996). *Diabetes*. Barcelona: Ultramar.
- Schettini, P. y Cortazzo, I. (2015). *Análisis de datos cualitativos en la investigación social: procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa*. Buenos Aires: Universidad Nacional de la Plata.
- Sosa, M. R., Del Socorro, Puch-ku, E. B., y Rosado, A. L. (2015). Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Revista de Enfermería Instituto Mexicano Seguro Social*, 23(2), 99-107. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2015/eim152g.pdf>
- Taylor S.J. y R. Bogdan. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. Buenos Aires: PAIDOS.
- Troncoso P, C., & Amaya P, J. P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(4), 1090-1097. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v36n4/art05.pdf>
- Varela-Arévalo, M. T., Ochoa-Muñoz, A. F., & Tovar-Cuevas, J. R. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Universidad y Salud*, 18(2), 246-256. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n2/v18n2a06.pdf>
- Villalobos, E. (1996). *Educación familiar: un valor permanente*. México: Trillas.
- UANL. Universidad Autónoma de Nuevo León (2011). *Visión 2020 UANL*. Recuperado de <http://fic.uanl.mx/ftp/MDV/MCOIA/C.%20Sistema%20de%20Aseguramiento%20Interno%20de%20la%20Calidad/C-8.%20Vision%20UANL%202020.pdf>

Recibido: diciembre 11 de 2020
Aceptado: Febrero 5 de 2021