

PREFERENCIAS ALIMENTARIAS EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS DEL ÁREA DE NUTRICIÓN: ESTUDIO TRANSVERSAL.

FOOD PREFERENCES IN UNIVERSITY STUDENTS FROM A NUTRITION PROGRAM: A CROSS-SECTIONAL STUDY.

Nava-González Edna Judith*, **Pineda-González Wendy Samantha***, **Gutiérrez-López Myriam***, **Chavero-Torres Magdalena Soledad***, **González-Guevara Erika***, **Negrete-López Nohemí Liliana***, **Jasso-Medrano José Luis***.

* Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

RESUMEN

Introducción: La alimentación se encuentra inmersa en el proceso salud-enfermedad, por lo tanto, es importante reconocer las preferencias de los alumnos universitarios. **Objetivo:** Identificar preferencias alimentarias de alumnos universitarios del área de nutrición. **Material y Método:** Estudio transversal en 343 alumnos de una Universidad Pública de Nuevo León, México. Encuesta en línea adaptada de un cuestionario de comportamiento alimentario. Análisis descriptivo. **Resultados:** 91% mujeres, edad 21.03 (± 2.86) años. Platillos que prefieren en la facultad son chilaquiles y panini, fuera de la facultad seleccionan chilaquiles sándwich y tacos, en tiendas de conveniencia eligen botanas. Factores de consumo: sabor y precio; tiempo es lo que falta para mejorar su alimentación. **Conclusiones:** Conocer las preferencias alimentarias en alumnos permite establecer acciones preventivas en el entorno universitario.

Palabras Clave: Preferencias alimentarias, estudiantes; nutrición, alimentación y dieta.

ABSTRACT

Introduction: Food is immersed in the health-disease process, therefore, it is important to recognize the preferences of university students. **Objective:** To know the food preferences of university students from a nutrition program. **Material and method:** Cross-sectional study in 343 students at a Public University of Nuevo León, Mexico. Online survey adapted from an eating behavior questionnaire. Descriptive analysis. **Results:** 91% women, age 21.03 (± 2.86) years. Dishes that they prefer at school are chilaquiles and panini, outside of school they select chilaquiles, sandwich and tacos, in convenience stores they choose snacks. Consumption factors are taste and price; time is what is missing to improve their diet. **Conclusions:** The knowledge of food preferences in students allows establishing preventive actions in the university environment.

Key words: Food preferences; students; diet, food, and nutrition.

Correspondencia: Edna Judith Nava González edna.navag@uanl.mx

Recibido: 21 de febrero 2023, aceptado: 17 de abril 2023

©Autor2023



Citation: Nava-González E.J., Pineda-González W.S., Gutiérrez-López M., Chavero-Torres M.S., González-Guevara E., Negrete-López N.L., Jasso-Medrano J.L. (2023) Preferencias alimentarias en alumnos universitarios del área de nutrición: estudio transversal. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 22 (2), 42-46. <https://doi.org/10.29105/respyn22.2-725>

Significancia

Formación de recursos humanos en alimentos y salud, para obtener información relevante y útil del entorno saludable de la facultad, identificar barreras alimentarias, y crear acciones preventivas o correctivas en la disponibilidad de alimentos saludables, plantear estrategias y acciones específicas para mejorar la alimentación de esta población y permitir desarrollar hábitos saludables para un mejor rendimiento académico y estado nutricional estudiantil.

Introducción

La alimentación juega un papel determinante en el proceso salud-enfermedad. Tanto la ingestión de ciertos alimentos y nutrientes, como la práctica de algunos comportamientos alimentarios, pueden favorecer o prevenir alteraciones a nivel metabólico. Un mayor consumo de frutas, verduras y legumbres se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades y mortalidad total (Miller, et al. 2017). Es importante conocer los patrones de alimentación, hábitos alimentarios y el comportamiento alimentario de una población en el entorno universitario, área donde quizás permanecen la mayor parte del tiempo.

La preferencia alimentaria implica la elección entre dos o más alimentos (Ceballos, 2018). Estudios previos ha demostrado que los jóvenes universitarios prefieren la ingesta de alimentos poco saludables, como comidas rápidas, bocadillos o snacks y dulces, además presentan baja frecuencia de consumo de frutas y verduras (Lorenzoni et al., 2021).

Un entorno saludable es aquel que proporciona elementos indispensables para una buena salud física y bienestar general. Entre ellos se encuentran agua potable y disponibilidad de alimentos que contribuyan a una salud integral y calidad de vida (Organización Panamericana de la Salud, 2016). Es necesario la observación continua de entornos saludables en las universidades, porque permite conocer las características del ambiente que promueve y fortalece las conductas y hábitos saludables, en este caso, desde las elecciones de alimentos y platillos disponibles, que incluso pueden afectar el estado nutricional y rendimiento académico de los alumnos universitarios.

Por lo anterior, la presente investigación tiene como objetivo identificar preferencias alimentarias de

alumnos universitarios del área de nutrición en México.

Material y Método

Estudio transversal en alumnos de licenciatura en nutrición de una Universidad Pública de la ciudad de Monterrey, Nuevo León; México.

Tamaño de muestra calculado a partir de 2,600 alumnos, con 95% de nivel de confianza del muestreo y 5% de margen de error, obteniendo una muestra de 335 sujetos. Los criterios de inclusión: alumnos inscritos en periodo escolar agosto-diciembre 2022, en los diferentes semestres, con muestreo no probabilístico. Se aplicó en el aula de clases un cuestionario electrónico auto administrado, con supervisión de los responsables de esta investigación; y se recibió respuesta de 343 alumnos. Se diseñó una encuesta digital por Google forms, adaptada del cuestionario de comportamiento alimentario en alumnos mexicanos del área de la salud de Márquez-Sandoval et al. (2014), quedando integrado por 15 preguntas de opción múltiple: alimentos que consumen dentro de la cafetería de la escuela (UDESAN), opciones que tienen a los alrededores, comidas y bebidas de preferencia; y algunas barreras de alimentación, además de 2 preguntas abiertas sobre generalidades de preferencias alimentarias.

Al inicio del cuestionario se describía el consentimiento informado, la confidencialidad de la información, número de registro de la investigación 20-FaSPyN-SA-09 y las instrucciones para responder la encuesta.

Se realizó análisis descriptivo de las variables cuantitativas expresadas como media (desviación estándar), y las variables cualitativas como frecuencia (porcentaje); se hizo análisis de Chi cuadrada de Pearson y coeficiente Kappa de Cohen para analizar la diferencia entre respuestas de consumo de chilaquiles dentro y fuera de la Cafetería: Unidad de Servicios de Alimentación y Nutrición (UDESAN), utilizando el paquete SPSS V.22.

Resultados

Muestra de 343 participantes, con edad promedio de 21.03 (\pm 2.86) años, predominando mujeres, de

séptimo y octavo semestre, que no trabajaban, residentes del Estado de Nuevo León (Tabla 1).

Tabla 1. Datos generales de la población estudiada.

Dato general	No.	%
Sexo		
Mujer	312	91.0
Hombre	31	9.0
Edad (años)		
16-20	152	44.3
21-25	171	49.9
26-30	14	4.1
31 y más	6	1.7
Semestre		
1° y 2°	40	11.7
3° y 4°	37	10.8
5° y 6°	61	17.8
7° y 8°	192	56.0
9° y 10°	13	3.8
Foráneos		
Si	68	19.8
No	275	80.2
Trabajan		
Si	110	32.1
No	233	67.9

Fuente: Encuesta

El platillo más elegido por los alumnos dentro y fuera de la UDESAN fueron los chilaquiles (Tabla 2).

En la categoría de “otras” en la UDESAN se encuentra: comida del día, hot cakes, torta de huevo, avena, omelette, ensaladas, sándwich, pasta, hamburguesa vegetariana, wrap de pollo y tacos. Fuera de la UDESAN otras opciones que eligen los alumnos son: burritos, boneless, sushi, bowls de arroz, tostada tipo Siberia, flautas, croissant, wraps y hamburguesa.

Tabla 2. Elecciones de platillos de los alumnos universitarios dentro y fuera de la UDESAN.

Platillo	No.	%
En la UDESAN		
Chilaquiles	137	39.9
Panini	83	24.2
Nada	93	27.1
Otras	30	8.8
Fuera de la UDESAN		
Chilaquiles	65	19.0
Sándwich	59	17.2
Tacos	49	14.3
Comida casera / corrida	37	10.7
Panini	31	9.0
Pizza	27	7.8
Otras	64	19.6
Nada	11	3.2

Fuente: Encuesta

Según el ambiente alimentario fuera de UDESAN, las tiendas de conveniencia fueron las opciones más cercanas para comprar alimentos; seleccionando preferentemente botanas o frituras y lo menos preferido galletas y pizza. Entre comidas (refrigerios), el 51.9% prefiere consumir frutas/verduras.

Las bebidas que consume el 58.9% de alumnos las trae desde casa, de las cuales 54.2% es agua simple, y; si compran en UDESAN, el 47.5% prefiere agua simple también.

Los factores más importantes en 76.4% de alumnos para elegir un alimento son sabor y precio, el resto de los factores se muestran en la Tabla 3.

Tabla 3. Factores que consideran los alumnos universitarios para la elección de un alimento o platillo para consumo.

Factor	No.	%
Su sabor	141	41.1
Su precio	121	35.3
Que sea agradable a la vista	17	5.0
Su contenido nutricional	57	16.6
Otras	7	2.0

Fuente: Encuesta

En lo relacionado a las barreras para mejorar su alimentación el 50.1% de los alumnos mencionó la falta tiempo, y 17.2% mencionó que no necesitan nada, porque creen que su alimentación es saludable.

Discusión

En los alumnos universitarios, la evaluación continua de preferencias alimentarias es de especial interés, debido a que su alimentación puede ser poco saludable y poner en riesgo su desempeño académico (Hernández et al., 2020), y contribuir al desarrollo de alteraciones metabólicas.

Esta investigación muestra varios hallazgos interesantes acerca de preferencias alimentarias de los alumnos, ya que se detectó que dentro y fuera de las instalaciones universitarias, prefieren comprar chilaquiles que, a pesar de ser un alimento accesible, se considera con alto contenido de grasa por su preparación. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2021), la comida rápida y antojitos mexicanos fritos, se encuentran en el grupo de alimentos no recomendables para consumo cotidiano, junto con botanas, dulces y postres, además de carnes procesadas, cereales dulces y bebidas endulzadas.

Dos de los factores que consideran los estudiantes de nuestro estudio para la elección de alimentos coinciden con los identificados por Pérez-Izquierdo et al. (2020), en estudiantes adolescentes, quienes manifestaron la preferencia de frituras debido a que les gustan, son baratas, fáciles de comprar y sacian el hambre. Por lo anterior, es importante considerar las características organolépticas de los alimentos.

La elección del consumo de fruta o verdura por alumnos (51.8%) como refrigerio, es un hábito que contribuye a la sana alimentación. Se ha identificado a nivel nacional que uno de cada dos adultos no consume frutas y verduras. Respecto al consumo de agua simple la ENSANUT 2021, identificó que 9 de cada 10 adultos consumía agua natural y en nuestro estudio 58.9% de los alumnos transportaba agua simple desde su casa y 47.5% reportó comprarla en la UDESAN, lo que supone que, si en este caso son poblaciones diferentes, la mayoría de los alumnos prefiere consumir agua simple (Shamah-Levy et al., 2022).

Por otra parte, el consumo de refrescos fue menor a lo reportado a nivel nacional de 91.6% en mujeres y 75.5% en hombres; solo 2.9% de alumnos del estudio reportaron comprar refrescos en la UDESAN y 3.5% los adquiriría fuera de la UDESAN. Así también, fue menor el consumo de botanas, dulces y postres donde 3 de cada 10 adultos a nivel nacional lo consume (Shamah-Levy et al., 2022), y los alumnos lo reportaron en 2 de cada 10.

Hilger et al. (2017), identificaron barreras para una alimentación saludable en estudiantes universitarios, mencionando la falta de tiempo por sus estudios, falta de comidas saludables en el comedor y precios de los alimentos; coincidiendo en lo relacionado a falta de tiempo que perciben (50.1%) de los alumnos del estudio.

Conclusiones

El presente estudio permitió identificar que las preferencias alimentarias en alumnos del área de nutrición durante el tiempo que permanecen en la universidad no son las más adecuadas, lo que lleva a considerar la promoción de los platillos saludables que se ofertan dentro de la UDESAN, con información de la cantidad y calidad nutricional; así como el establecimiento de acciones preventivas en el entorno universitario, que incluyan estrategias para fortalecer hábitos alimentarios adecuados en la población juvenil, con el fin de lograr una generación más saludable.

Bibliografía

- Ceballos, R. G. (2018). *Motivos de preferencias o aversiones alimentarias y su relación con la composición corporal*. [Tesis Maestría, Universidad Autónoma del Estado de México]. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/95055>.
- Hernández, D., Prudencio, M. L., Téllez, N. I., Ruvalcaba, J. C., Beltrán, M. G., López, L., & Reynoso, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), 295-306. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3256>
- Hilger, J., Loerbroks, A. & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109:100-107. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.016>

- Lorenzoni, V., Triulzi, I., Martinucci, I., Toncelli, L., Natilli, M., Barale, R., & Turchetti, G. (2021). Understanding eating choices among university students: A study using data from cafeteria cashiers' transactions. *Health Policy*. 125(5):665-673. doi: 10.1016/j.healthpol.2020.12.019.
- Márquez-Sandoval, Y. F., Salazar-Ruiz, E. N., Macedo-Ojeda, G., Altamirano-Martínez, M.-O., Bernal-Orozco, M. F., Salas-Salvadó, J., & Vizmanos-Lamotte, B. (2014). Design and validation of a questionnaire to assess dietary behavior in Mexican students in the area of health. *Nutrición hospitalaria: órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral*, 30(1), 153–164. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>
- Miller, V., Mente, A., Dehghan, M., Rangarajan, S., Zhang, X., Swaminathan, S., Dagenais, G., Gupta, R., Mohan, V., Lear, S., Bangdiwala, S. I., Schutte, A. E., Wentzel-Viljoen, E., Avezum, A., Altuntas, Y., Yusuf, K., Ismail, N., Peer, N., Chifamba, J., Diaz, R., ... Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study investigators et al. (2017). Fruit, vegetable, and legume intake, and cardiovascular disease and deaths in 18 countries (PURE): a prospective cohort study. *Lancet*. 390(10107), 2037-49. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32253-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32253-5)
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Alcaldía Municipal del Municipio de Yamarangüila Departamento de Intibucá (2016). *Entornos y Estilos de Vida Saludables*. Paho.org. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez-Izquierdo, O., Cárdenas-García, S., Aranda-González I., Perera-Ríos J., & Barradas, M. R. (2020). Consumo frecuente de alimentos industrializados y su percepción en adolescentes indígenas Mayas con sobrepeso y obesidad. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4423-4438.
- Shamah-Levy, T., Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, M. A., Gaona-Pineda, E. B., Lazcano-Ponce, E., Martínez-Barnette, J., Alpuche-Arana, C., Rivera-Dommarco, J. (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/doctos/informes/220804_Ensa21_digital_4ago.pdf