

Prácticas alimentarias en estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad

Eating practices in overweight and obese university students

Erika Tatiana Baldeón Jiménez* <https://orcid.org/0000-0002-9524-6892>

Viviana del Rocío Mera Herrera <https://orcid.org/0000-0002-3823-860>

¹ Universidad Nacional de Chimborazo. Licenciada en Enfermería. Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

*Autor por correspondencia: erikatbj@gmail.com

RESUMEN

Introducción: Los trastornos del estado nutricional por exceso constituyen uno de los principales problemas de salud a nivel mundial. Los estudiantes universitarios constituyen un grupo vulnerable a la aparición de trastornos nutricionales ya que están expuestos a distintas situaciones y factores de tipo socioeconómicos, culturales y políticos entre otros que atentan contra un adecuado régimen nutricional; en este sentido es necesario mantener prácticas alimentarias adecuada para minimizar el riesgo de aparición de trastornos nutricionales por exceso.

Objetivo: Identificar las prácticas alimentarias en estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad.

Métodos: Investigación básica, no experimental, descriptiva, de campo y con corte transversal orientada a obtener información sobre prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios de la carrera de Tecnología en Servicios Asistenciales de Salud del Instituto Superior Tecnológico Riobamba.

Resultados: Promedio de edad de 20,54 años con predominio de estudiantes femeninas (60,52 %) y con sobrepeso (71,05 %). En el 21,5 % de los casos se identificó presencia de

comorbilidades, donde la hipertensión arterial (50,00 %) fue la de mayor presencia. En el 65,79 % de los estudiantes se identificaron prácticas alimentarias inadecuadas.

Conclusiones: Las practicas alimentarias de los estudiantes con sobrepeso y obesidad analizados son mayoritariamente inadecuados. Es necesario implementar la guía educativa propuesta con la finalidad de combatir el sobrepeso y la obesidad con prácticas alimentarias adecuadas.

Palabras clave: alimentación; estado nutricional; estudiantes universitarios; obesidad; malnutrición; sobrepeso

ABSTRACT

Introduction: Nutritional status disorders due to excess constitute one of the main health problems worldwide. University students constitute a vulnerable group to the appearance of nutritional disorders since they are exposed to different situations and socioeconomic, cultural and political factors among others that threaten an adequate nutritional regimen. In this sense, it is necessary to maintain adequate eating practices to minimize the risk of the appearance of nutritional disorders due to excess.

Objective: to identify eating practices in overweight and obese university students.

Methodology: For them, a basic, non-experimental, descriptive, field and cross-sectional investigation was carried out aimed at obtaining information on eating practices of university students of the Technology in Health Care Services career of the Riobamba Higher Technological Institute.

Results: Average age of 20.54 years with a predominance of female students (60.52 %) and overweight (71.05 %). In 21.5 % of the cases, the presence of comorbidities was identified, where arterial hypertension (50.00 %) was the one with the greatest presence. Inadequate eating practices were identified in 65.79 % of the students.

Conclusions: The eating practices of the overweight and obese students analyzed are mostly inadequate. It is necessary to implement the proposed educational guide in order to combat overweight and obesity with adequate eating practices.

Keywords: Feeding; Nutritional condition; University students; Obesity; Malnutrition; Overweight

Recibido: 12/09/2023

Aceptado: 27/10/2023

Introducción

La obesidad y el sobrepeso son las alteraciones nutricionales que con mayor frecuencia se presentan en la población general. Según datos ofrecidos por la Organización Mundial de la Salud se estima que alrededor de 2.000 millones de personas sufren de sobrepeso y más de 650 millones de obesidad.^{(1),(2)}

Ambos estados han sido identificados como factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como son la hipertensión arterial, diabetes mellitus, trastornos renales, cardíacos y otros. Por lo que, la presencia de sobrepeso y obesidad aumenta el riesgo de morbilidad por este tipo de enfermedad.⁽³⁾

La obesidad y el sobrepeso son trastornos multifactoriales en los que diferentes elementos pueden incidir de manera positiva o negativa. Condiciones genéticas, actividad física, presencia de algunas enfermedades crónicas, tratamientos médicos, prescripción de fármacos y prácticas alimentarias son algunos de estos elementos. Dentro de este grupo las prácticas alimentarias juegan un papel fundamental ya que son uno de los elementos o factores en los que con mayor frecuencia se puede incidir para lograr su modificación.⁽⁴⁾

Las prácticas alimentarias son conceptualizadas como el conjunto de acciones relacionadas con el comportamiento específico de las personas relacionado con el proceso de alimentación. Se incluyen las costumbres, deseos, preferencias, reacciones, tipo de alimentación, frecuencia y otros elementos. Se describe que lograr prácticas alimentarias adecuadas constituye una alternativa viable a la disminución del sobrepeso y la obesidad y con ellos de las complicaciones y la morbilidad que ambos estados generan en la población.⁽⁵⁾

En los últimos años se ha notado un creciente incremento de aparición de obesidad y sobrepeso en población infantil, adolescentes y adultos jóvenes, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. Este incremento se debe fundamentalmente a la disminución de la práctica de actividades físicas y el aumento del consumo de comida chatarra fundamentalmente.⁽⁶⁾

Los estudiantes universitarios se encuentran inmersos en un cúmulo de actividades propias de su formación profesional que limitan el tiempo disponible para mantener una adecuada alimentación y para la realización de actividades físicas; esta situación atenta contra la consolidación de adecuadas prácticas alimentarias, aumentando el riesgo de aparición de alteraciones nutricionales por exceso como son el sobrepeso y la obesidad.

Es por eso que, teniendo en cuenta la elevada incidencia que tienen el sobrepeso y la obesidad en población general y específicamente en personas jóvenes, los efectos negativos que tienen sobre la salud de los seres humanos y la necesidad de mantener prácticas alimentarias adecuadas para minimizar el riesgo de aparición de trastornos nutricionales por exceso; se decide realizar esta investigación con el objetivo de identificar las prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios del Instituto Superior Tecnológico Riobamba con sobrepeso y obesidad para elaborar una guía nutricional educativa que permita mejorar su conducta alimentaria.

Métodos

Se realizó una investigación básica, no experimental, descriptiva, transversal y de campo. El estudio tuvo un enfoque mixto ya que utilizó elementos cualitativos y cuantitativos. El alcance descriptivo estuvo dado por la descripción de las prácticas alimentarias que se identificaron en el grupo de estudiantes universitarios que participaron en la investigación. La investigación se realizó en el Instituto Superior Tecnológico Riobamba; específicamente en los estudiantes de la carrera de tecnología de la Salud con diagnóstico previo de sobrepeso y obesidad.

Para la realización del estudio se utilizarán distintos métodos de investigación:

- Histórico lógico: facilitó la obtención de información actualizada relacionada las prácticas alimentarias en general y específicamente en el grupo poblacional que se estudia; es decir, en estudiantes universitarios. Facilitó igualmente la actualización y comprensión de los efectos que generan las prácticas alimentarias inadecuadas en el estado de salud de la población.

- Inductivo deductivo: Permitió formular premisas relacionadas con el problema de investigación identificado, y a partir de ellas llegar a formular conclusiones lógicas que aporten soluciones parciales o totales, transitorias o definitivas, a la situación problema.
- Analítico sintético: Permitió analizar de forma individual cada uno de los componentes del problema de investigación planteado, después de realizado el análisis se pudo sintetizar y resumir toda la información obtenida para llegar a conclusiones que dan respuesta parcial o total al problema de investigación planteado.

El universo fue de 107 estudiantes, de los cuales un total de 38 tienen diagnóstico confirmado de sobrepeso y obesidad. Se incluyeron dentro de la investigación a la totalidad de estudiantes con sobrepeso y obesidad para identificar sus prácticas alimentarias. Los estudiantes que participaron en el estudio cumplieron los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes con diagnóstico previo de sobrepeso y obesidad.
- Estudiantes que estuvieron de acuerdo en participar en el estudio y lo expresaron mediante la firma del consentimiento informado.

Se utilizaron como técnicas de investigación la revisión documental y la entrevista. La revisión documental permitió obtener información actualizada relacionada con los elementos que componen el problema de investigación, es decir, los trastornos nutricionales y las prácticas alimentarias; por su parte la entrevista permitió obtener la información relacionada con las características generales de los estudiantes con obesidad y sobrepeso, y también información relacionada con las prácticas alimentarias.

Para el desarrollo del estudio se identificaron dos variables de investigación: la primera variable fue denominada como características generales e incluyó las subvariables edad, sexo, tipo de alteración del estado nutricional y presencia de comorbilidades. La segunda variable fue denominada como prácticas alimentarias.

Como instrumento de investigación se utilizó un formulario de recolección de datos para organizar y homogenizar toda la información recopilada. También se utilizó una guía de entrevista, de 13 preguntas, que orientó al investigador durante las entrevistas para obtener la información relacionada con las variables y objetivos de investigación planteados.

La información recopilada fue procesada de forma automatizada con la ayuda del programa estadístico *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) en su versión 26,0 para Windows. Se determinaron medidas de tendencia central (media) y de dispersión (desviación estándar) para

procesar las variables y subvariables cuantitativas y frecuencias absolutas y porcentajes para el caso de variables cualitativas. El nivel de confianza fue definido en el 95 %, con un margen de error del 5 %; la significación estadística estuvo determinada por un valor de p menor o igual a 0,05. Todos los resultados fueron expresados en forma de tablas y gráficos estadísticos para facilitar la comprensión e interpretación de los mismos.

Durante el desarrollo del estudio se tuvieron en cuenta elementos éticos como la explicación a los participantes de los objetivos y métodos del estudio; la utilización del consentimiento informado como documento rector de la inclusión de los estudiantes al estudio y la utilización de los datos se realizó únicamente con fines investigativos.

Resultados

Después de analizar la información recopilada se pueden plantear los siguientes resultados.

Tabla 1. Distribución de estudiantes según características generales

Características generales	Muestra total 38 estudiantes Frecuencia (Porcentaje)
Promedio edad (años)	20,54 *DE 2,46
Sexo	
Femenino	23 (60,52)
Masculino	15 (39,48)
Tipo de alteración del estado nutricional	
Sobrepeso	27 (71,05)
Obesidad	11 (28,95)
Presencia de comorbilidades	
Si	8 (21,05)
No	30 (78,95)
Tipo de comorbilidades	
Hipertensión arterial	4 (50,00)
Diabetes mellitus	1 (12,50)
Hipotiroidismo	2 (25,00)
Artritis reumatoide	1 (12,50)

*DE: desviación estándar

En la tabla 1 se resumen las características generales de los estudiantes que participaron en el estudio. Se identificó un promedio de edad de 20,54 años con predominio de estudiantes femeninas (60,52 %) y con sobrepeso (71,05 %). En el 21,5 % de los casos se identificó presencia de comorbilidades, donde la hipertensión arterial (50,00 %) fue la de mayor presencia.

Tabla 2. Distribución de estudiantes según prácticas alimentarias

Riesgo caída	Muestra total 38 estudiantes		
	Frecuencia	Porcentaje	*p
Adecuadas	13	34,21	0,066
Inadecuadas	25	65,79	0,034
Total	38	100,0	-

*p≤0,05

Se identificó en el 65,79 % de los estudiantes analizados la presencia de prácticas alimentarias inadecuadas; solo en el 34,21 % se identificaron adecuadas prácticas alimentarias

Tabla 3. Distribución de estudiantes según practicas alimentarias identificadas.

Características encontradas relacionadas con prácticas alimentarias inadecuadas	n= 38 estudiantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Consumo excesivo de carbohidratos (papas, arroz, comida chatarra)	28	73,68
Bajo nivel de consumo de frutas, verduras y vegetales	31	81,58
Bajo nivel de ingesta de agua y líquidos en general	24	63,16
Aumento de ingesta de harinas (pizzas, pastas, pan, empanadas, otros)	27	71,05
Bajo nivel de practica de actividad física sistemática	22	57,89
Aumento de ingesta de grasas saturadas	18	47,37
Ingestión de alimentos más de 6 veces al día	25	65,79

En la tabla 3 se resumen las principales alteraciones de las prácticas alimentarias identificadas en los estudiantes; destaca que el 81,58 % de los casos existe un bajo nivel de consumo de frutas, verduras y vegetales; el 73,68 % consume en exceso carbohidratos provenientes de papas, arroz y comida chatarra. El 71,05 % de los estudiantes refirió comer en exceso harinas en forma de pizzas, pasta, pan, empanadas y otros alimentos confeccionados con abundante contenido de harina.

Estos resultados fueron la base fundamental para el diseño inicial de una guía educativa dirigida a los estudiantes con sobrepeso y obesidad del Instituto Superior Tecnológico Riobamba. Esta guía, pendiente aún de aprobación e implementación, tiene como objetivo principal educar a los estudiantes para la adopción de prácticas adecuadas que permitan mantener un adecuado estado nutricional que permita mejorar el estado de salud de los estudiantes.

La propuesta incluye actividades teórico prácticas que facilitan que el estudiante concientice la necesidad de adoptar practicas alimentarias responsables para con su estado de salud. Dentro de las actividades teóricas se incluyen charlas educativas, talleres, seminarios y otras acciones que fomentan el aumento del conocimiento de los principios de la nutrición saludable.

Las actividades prácticas se centraron en la resolución de situaciones relacionadas con la decisión de alimentos a consumir; la confección de dietas; la practica adecuada de ejercicios físicos y otras tareas prácticas relacionadas con la nutrición.

Discusión

El sobrepeso y la obesidad son conceptualizados por la Organización Mundial de la Salud como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. En la actualizad es considerado como un problema de salud mundial de difícil solución. Su incidencia y prevalencia se ha visto aumentada en todos los países, tanto en población adulta como en niños, adolescentes y jóvenes.⁽⁷⁾

Los trastornos nutricionales por exceso (sobrepeso y obesidad) se generan de manera secundaria al desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel se reporta un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización. Estas situaciones son responsables en gran medida del creciente aumento del sobrepeso y la obesidad. ^{(4),(7)}

Es conocido la afectación que generan estos trastornos en el estado de salud de la población; además de ser considerados como un estado mórbido, se comportan como factores de riesgo de otras enfermedades con destaque para las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus.^{(8),(9)}

También han sido referidos como factores que aumentan la morbilidad en enfermedades del aparato osteomioarticular; generando un mayor peso para las articulaciones y el aumento del riesgo de producción de traumas y micro traumas que aceleran el proceso degenerativo articular.^{(10),(11)}

En esta investigación se identificó como los trastornos nutricionales se presentan en edades tempranas de la vida, con cierto predominio en el sexo femenino; este resultado también ha sido señalado en otros reportes.⁽¹²⁾ Se evidencia que el sobrepeso y la obesidad pueden presentarse en cualquier edad y afectan desde edades tempranas, aumentando el riesgo de complicaciones asociadas en un futuro.

A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.

En cuanto a los hábitos alimentarios, según Bolaños y colaboradores,⁽⁸⁾ son el conjunto de comportamientos que el ser humano adquiere debido a patrones repetitivos respecto a la selección, preparación y consumo de productos alimenticios; siendo esas acciones y de relaciones sociales que se estructuran en torno al acto central de la ingesta de sustancias alimentarias que puede o no estar relacionado a la perpetuación del organismo vivo.⁽⁸⁾

Siendo la práctica alimentaria de los seres humanos la que se constituye en términos sociales y con procesos afectados por factores biológicos, ambientales y socioculturales. Entre la serie de conductas que son factores de riesgo para problemas de salud en la población joven se encuentran, actualmente y entre otros, dietas inadecuadas, el consumo de tabaco, alcohol, inactividad física.⁽⁹⁾

En esta investigación se identificó aumento de consumos de alimentos ricos en grasas, pobre ingesta de agua, frutas y verduras y disminución de la práctica sistemática de actividad física, elementos que favorecen la aparición de trastornos nutricionales por exceso. En el Ecuador, según la publicación de la revista El Universo, "los hábitos alimentarios se caracterizan por un

consumo excesivo de alimentos, en los que sobresale una gran cantidad de carbohidratos y de grasas, con muy poca presencia de los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, hortalizas y legumbres”.⁽¹²⁾

La propuesta de guía educativa que se propone está pendiente de aprobación e implementación; sin embargo, es una acción que abre el camino a la transformación de las prácticas alimentarias en este primer grupo de estudiantes; las cuales deben de extenderse no solo al resto de estudiantes, sino también al resto de la población. Solo adoptando y manteniendo prácticas alimentarias saludables se podrá mantener un adecuado estado nutricional; minimizando el riesgo de sobrepeso, obesidad y sus complicaciones secundarias.

Conclusiones

Las prácticas alimentarias de los estudiantes con sobrepeso y obesidad analizados son mayoritariamente inadecuados. Es necesario implementar la guía educativa propuesta con la finalidad de combatir el sobrepeso y la obesidad con prácticas alimentarias adecuadas.

Referencias Bibliográficas

- 1.- Castiñeiras TP, Díaz NA, Suárez MAM. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río [Internet]. 2018 [citado 2023 Ago 21];23(1):99-107. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n1/1561-3194-rpr-23-01-99.pdf>
- 2.- Izcovich A, Ragusa MA, Tortosa F, Lavena Marzio MA, Agnoletti C, Bengolea A, et al. Prognostic factors for severity and mortality in patients infected with COVID-19: A systematic review. PloS one [Internet]. 2020 [citado 2023 Ago 31];15(11):e0241955. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0241955>
- 3.- Vaca-Merino V, Maldonado-Rengel R, Tandazo-Montañó P, Ochoa-Camacho A, Guamán-Ayala D, Riofrio-Loaiza L, et al. Estado Nutricional de la Mujer Embarazada y su Relación con las Complicaciones de la Gestación y el Recién Nacido. Int. J. Morphol. [Internet]. 2022 [citado

- 2023 Ago 28];40(2):384-8. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022022000200384&lng=es
- 4.- Arroyo PE, Carrete L. (2018). Intervención orientada a modificar prácticas alimentarias en adolescentes mexicanos. Gerencia y Políticas de Salud [Internet]. 2018 [citado 2023 Ago 29];17(35). Disponible en: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/RGPS/17-35%20\(2018-II\)/54557477002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/RGPS/17-35%20(2018-II)/54557477002/)
- 5.- Irala P, González V, Bernal SS, Acosta J. Prácticas alimentarias y factores asociados al estado nutricional de lactantes ingresados al Programa Alimentario Nutricional Integral en un servicio de salud. Pediatría (Asunción) [Internet]. 2019 [citado 2023 Ago 18]; 46(2), 82-89. Disponible en: <https://revistaspp.org/index.php/pediatricia/article/view/495>
- 6.- Medina-Zacarías MC, Shamah-Levy T, Cuevas-Nasu L, Méndez Gómez-Humarán I, Hernández-Cordero SL. Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas. salud pública de México [Internet]. 2022[citado 2023 Ago 19];62:125-36. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/spm/2020.v62n2/125-136/es/>
- 7.- OMS. [Organización Mundial de la Salud. Ginebra. Alimentación Sana.]; [Internet]. 2018[citado 2023 Ago 20]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>
- 8.- Cossio-Bolaños MA, Gómez-Campos R, Hernández Varas F, Urra-Albornoz C, Castelli Correia de Campos F, Cossio-Bolaños W. Indicadores antropométricos y fisiológicos relacionados con el riesgo metabólico en adolescentes obesos con y sin actividad física. Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo, Venezuela. [Internet]. 2020[citado 2023 Ago 27];24(1):128-32. Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/vol24n1/art03.pdf>
- 9.- Salus R. Práctica alimentaria como factor de riesgo cardiovascular en estudiantes deficiencias de la salud. Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo [Internet]. 2020[citado 2023 Sep 07];24(1). Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/vol24n1/art06.pdf>
- 10.- Valdés González EM, Solís Cartas U, Valdés González JL. Control del sobrepeso y la obesidad en adultos de Chimborazo, Ecuador. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2022 [citado 2023 Sep 06];38(3):e2043. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252022000300009&lng=es

- 11.- Quishpe Chirau SM, Tixi Berrones NS, Quijosaca Cajilema LA, Llerena Flores Gabriela E, Camacho Abarca EM, Solis Cartas U, et al. Intervención educativa en pacientes con diabetes mellitus tipo II. Rev Cuba Reumatol [Internet]. 2022 [citado 2023 Sep 05];24(1): e270. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962022000100006&lng=es
- 12.- El Universo. Hábitos alimentarios saludables en la cultura ecuatoriana. El Universo. 2021 Septiembre 20.

Conflicto de interés

Los autores no refieren conflicto de interés.

Contribución de los autores

Erika Tatiana Baldeón Jiménez: participó en la concepción de la investigación, búsqueda de la información, redacción del manuscrito y revisión final del artículo.

Viviana del Rocío Mera Herrera: participó en la concepción de la investigación, búsqueda de la información, redacción del manuscrito y revisión final del artículo