



# Calidad de alimentación y estilo de vida en estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad

## Diet quality and lifestyles in university students with overweight and obesity

**M.C. Yahir Salvador Solano Armenta**

Egresado de la Carrera de Medicina,  
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

yahirsolano@gmail.com

### Resumen

El sobrepeso y la obesidad son un problema que afecta a la población a nivel mundial, en la actualidad, México y Estados Unidos de Norteamérica ocupan los primeros lugares de prevalencia mundial de obesidad en la población adulta. Este estudio se realizó con población universitaria de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, así como de diferentes campus de Ciudad Universitaria, 100 mujeres y 100 hombres entre 17 y 30 años de edad, a quienes se les aplicó una encuesta única para la obtención de datos relacionados a los hábitos alimenticios y estilo de vida. Resultados: Se encontró que el 65.5% de los universitarios realizan tres comidas al día, dichas comidas no se consideran dentro de una dieta equilibrada por no integrar los diferentes grupos alimenticios, en cuanto a los datos del estilo de vida en la que se incluye la actividad física, el 54% de la población realizaba alguna actividad física previo ingreso a la universidad y una vez ingresando a licenciatura se muestra un cambio en este hábito, por su disminución, en frecuencia y tiempo de realización. Uno de los factores, aunque no es el único, para una alimentación deficiente y la falta de actividad física en los jóvenes del estudio es la falta de tiempo, lo que llega a ser un determinante para el estado de salud y para padecer sobrepeso u obesidad en la comunidad universitaria.

**Palabras clave:** sobrepeso, obesidad, estudiantes, estilo de vida, hábitos alimenticios.

### Abstract

Overweight and obesity are a problem that affects the population worldwide. Currently, Mexico and the United States of America occupy the first places in the global prevalence of obesity in the adult population. This study was carried out with a university population from the Faculty of Higher Studies Zaragoza, as well as from different campuses of Ciudad Universitaria, 100 women and 100 men between 17 and 30 years of age, to whom a single survey was applied to obtain data. related to eating habits and lifestyle. Results: It was found that 65.5% of the university students eat three meals a day, these meals are not considered within a balanced diet because they do not integrate the different food groups, in terms of the lifestyle data in which the physical activity, 54% of the population carried out some physical activity prior to entering the university and once entering the bachelor's degree, a change in this habit is shown, due to its decrease, in frequency and time of completion. One of the factors, although it is not the only one, for a poor diet and the lack of physical activity in the young people in the study is the lack of time, which becomes a determinant for the state of health and for being overweight or obese in the university community.

**Keywords:** overweight, obesity, students, lifestyle, eating habits.

Recibido el 18 de mayo de 2020.

Aceptado el 29 de noviembre de 2020.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.



## Introducción

La Organización Mundial de la Salud define el sobrepeso y la obesidad como la acumulación anormal o excesiva de grasa, que puede ser perjudicial para la salud. Como enfermedad, se caracteriza por ser de origen multifactorial de curso crónico y que involucra aspectos médicos, psicológicos, nutricionales, ambientales, de estilos de vida y socioculturales. En estos términos se involucran aspectos de comportamiento individual, del entorno familiar, aspectos comunitarios y el ambiente social (OMS, 2014).

Uno de los indicadores utilizado con mayor frecuencia es el índice de Masa Corporal (IMC), que indica la relación entre el peso y la talla para identificar el sobrepeso y la obesidad en sujetos adultos, proporcionando la medida más útil para el diagnóstico de sobrepeso y obesidad en la población, se puede utilizar tanto para hombres como para mujeres, con rangos de edad de 18 a más de 60. El cálculo se realiza dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de la talla en metros (kg/m<sup>2</sup>); de acuerdo al cálculo obtenido se puede clasificar como se presenta en la tabla 1.

**TABLA 1.** Clasificación del Índice de Masa Corporal.

CLASIFICACIÓN	ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)
Bajo peso	< 18.5
Peso normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25.0 – 29.9
Obesidad clase I	30.0 – 34.9
Obesidad clase II	35.0 – 39.9
Obesidad clase III	40 o más

*Nota:* Adaptado de Dávila, J., González, J. y Barrera, A. (2015). Panorama de la obesidad en México. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc.* 53(2), p. 242. ([http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista\\_medica/article/viewFile/21/54](http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/viewFile/21/54)).

Debe tomarse en cuenta que en México se ha considerado que a partir de un IMC de 27 y es obesidad, esto es porque un porcentaje alto de la población es de talla baja y se ha encontrado que la frecuencia de la enfermedad se duplica a partir de 25 de IMC y talla baja. El estudio de la talla baja tiene pertinencia clínica y epidemiológica, ya que la

estatura se asocia a cambios en la composición corporal, independientemente del IMC (Barranco, 2004).

En México las tendencias de sobrepeso y obesidad en las diferentes encuestas nacionales, muestran incremento constante de la prevalencia a través del tiempo. De 1980 a la fecha, la prevalencia de la obesidad y de sobrepeso en México se ha triplicado. La Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas (ENEC, 2014) mostraron que la prevalencia de obesidad en adultos en el año 1996 era de 21.5%, comparándola con la Encuesta Nacional de Salud en el año 2000 la prevalencia aumento a un 24%. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del 2006 indica que el 30% de la población mayor a 20 años tiene obesidad. Se encontró también que la población adulta de entre 30 y 60 años de edad tenían exceso de peso de la cual la prevalencia de sobrepeso fue más alta en hombres alcanzando un 42.5% que en mujeres con un 37.4%, siendo inverso en la prevalencia de obesidad en cuanto a género, las mujeres alcanzando 34.5 % y hombres 24.2% (Barroso, 2012). Según la ENSANUT 2012 se muestra que la prevalencia de peso excesivo fue de 73% en mujeres y 69.4% en hombres adultos, 35.8% en adolescentes del sexo femenino, 34.1% en adolescentes varones. Más recientemente la ENSANUT 2016 refiere que la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad para adultos de 20 años y más es de 72.5% comparada con la anterior del 2012 con un 71.2%. (Barquera, Campos, Rojas y Rivera, 2010).

### Factores predisponentes

El origen de la obesidad es multifactorial, por lo que se destacan la susceptibilidad genética, el estilo de vida y las características del entorno, en los que a su vez influyen diversos determinantes como la globalización, la cultura, la condición económica, la educación, la urbanización y el entorno político y social; además de que el comportamiento individual, el entorno familiar, el comunitario y el ambiente social juegan un papel importante en el desarrollo de la obesidad. El mecanismo por el cual se desarrolla el sobrepeso y la obesidad, es por un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas. En nuestro país, actualmente se ha observado un cambio nutricional con occidentalización de la dieta la cual se caracteriza por aumento en la disponibilidad a bajo costo de alimentos procesados adicionados con altas cantidades de grasas, azúcar y sal; aumento en el consumo de comida rápida,

disminución del tiempo disponible para la preparación de alimentos en casa, mercadotecnia a favor de alimentos industrializados y una clara disminución de actividad física de la población, cayendo cada vez más en un estilo de vida sedentario (Dávila, González y Barrera, 2015).

En el aspecto psicológico se han clasificado características específicas que se han considerado como aspectos que forman un perfil psicológico de la persona con obesidad en las que se enumeran cinco principales alteraciones psicológicas frecuentes, éstas se refieren a una imagen corporal distorsionada, escaso control de la ingesta de alimentos, presencia de sintomatología ansiosa y depresiva, así como trastornos de la sexualidad (Silvestri, 2005). Bravo del Toro y colaboradores (2011), establecen más características que conforman el perfil psicológico del individuo con sobrepeso, en el que se pueden percibir, poco interés en las situaciones emocionales, tendencia a actuar de forma pasiva, problemáticas de autoestima, carecen de interés para pensar de manera crítica, tienden a perder rápidamente la paciencia, se sienten ofendidos en mayor medida cuando los demás los critican, tienen menos energía reflejada en las actividades cotidianas, son inseguros al manifestar su opiniones, son nerviosos y ansiosos, se disgustan fácilmente si las cosas van mal y limitan su medio social.

Ya que sobrepeso y la obesidad tienen un origen multifactorial, cabe destacar que el factor nutricional y el estilo de vida juegan un rol muy importante, ya que son factores que pueden ser modificables, al intervenir en ellos de una manera adecuada se puede reducir el riesgo considerablemente de padecer sobrepeso y obesidad; sin embargo, se ha mostrado en estudios recientes que los hábitos alimenticios y estilos de vida se han modificado de una manera poco favorable entre la comunidad juvenil. Por lo que se considera al estilo de vida como los patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales que están sujetos a cambio (Bourdieu, 2002). El aprendizaje de los hábitos alimentarios está determinado por numerosas influencias procedentes, sobre todo de la familia, la cual desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia realizan un cambio en sus diferentes hábitos

como jóvenes universitarios (Montero, Úbeda y García, 2006.) El acceso a la universidad de la población juvenil puede considerarse como un momento crucial en el que se modifican hábitos de vida que, en la mayoría de los casos, se mantiene en la edad adulta con efectos en la salud.

Actualmente los jóvenes tienen una tendencia muy marcada hacia sus hábitos alimenticios, no comen a horas adecuadas, se saltan tiempos de comida, ingieren mucha comida chatarra en vez de nutrirse adecuadamente, además de que los jóvenes prefieren la comida rápida debido a sus precios relativamente económicos y su disponibilidad en cualquier hora y en cualquier lugar. Pero está es la comida menos saludable que pueden consumir, ya que en muchas ocasiones tienen grandes cantidades de grasas, además que la calidad de los ingredientes con las que se preparan no aporta nutrientes.

En un estudio realizado por Contreras, Camacho, Ibarra, López, Escoto, et. al. (2013), en el Estado de México, con población universitaria, se reportó que la mayor parte de los estudiantes (54%) consume en mayor cantidad alimentos como tortas, tacos, pizzas y quesadillas, afirmando consumir tales alimentos por gusto, accesibilidad y necesidad, siendo la procedencia de estos alimentos, comercios situados en la calle, respecto al consumo de bebidas la mayoría consume diversas bebidas como refrescos, jugos y aguas saborizadas y solo el 24% consumen agua simple. La preferencia por consumir estos alimentos es debido al bajo costo, son de buen gusto al paladar, es comida rápida y satisfacen el hambre.

El estudio anterior se puede complementar con uno realizado en la Universidad Nacional Autónoma de México por López, González de Cossio y Rodríguez (2006), en el cual se encontró que cerca del 70% de los varones realizaba ejercicio al ingreso de las preparatorias, disminuyendo a 55% al ingreso de las licenciaturas y que las mujeres realizaron menos ejercicio que los hombres ya que al ingreso a las preparatorias poco más del 40% lo hacían y al ingreso de las licenciaturas sólo el 35%. Se resalta que en el cuarto año de las licenciaturas cerca de 50% de los hombres continuaron realizando ejercicio mientras que, en el caso de las mujeres, sólo 30% continuaron esta práctica. Es importante tener presente que en esta etapa los jóvenes universitarios se encuentran en un periodo crítico en sus vidas, ya que tienden a disminuir su nivel

de actividad física, aumentar de peso y medidas y por lo mismo tienden a la práctica de conductas para controlar el peso y que a veces no son las adecuadas para lograrlo. La detección temprana de conductas de riesgo alimentario como atracones, dietas inadecuadas y ayunos, y el control de peso en la población joven es indispensable para evitar trastornos de alimentación, sobrepeso y obesidad, además del riesgo de padecer enfermedades crónicas en edad temprana.

## Objetivos

El objetivo de este estudio es analizar la calidad de alimentación y el estilo de vida de los estudiantes universitarios que padecen sobrepeso y obesidad, y que se encuentran inscritos las carreras de ciencias de la salud pertenecientes a la Universidad Nacional Autónoma de México.

## Metodología

Se trata de un estudio transversal en el cual se tiene como universo 200 alumnos universitarios de las carreras de ciencias de la salud pertenecientes a la Universidad Nacional Autónoma de México, de los cuales 100 fueron mujeres y 100 hombres, entre 17 y 30 años de edad. Mediante la aplicación de una encuesta única en la cual se obtiene información acerca de los hábitos alimenticios, así como el estilo de vida en el que se integra la realización de actividad física actual y previo al ingreso a la universidad, días a la semana que lo realizan y minutos empleados en cada sesión; así como los motivos por los cuales no realizan actividad física.

## Resultados

De los 200 universitarios participantes, el 78% padecen Sobrepeso, 17% obesidad tipo I, mientras que el 4% presentan obesidad tipo II y 1% presenta obesidad tipo III. De la población encuestada el 65.5% realiza tres comidas al día, seguido del 19% que realiza solo dos comidas y con un 11.5% quiere realizar cuatro comidas al día.

En relación a la preferencia del consumo de alimentos, el 82% de los estudiantes refieren preferir consumir alimentos hechos en casa, el 8% tienen preferencia del consumo de alimentos tanto hechos en casa como de los que se pueden obtener establecimientos de la calle, el 6% prefiere los alimentos de establecimientos localizados dentro de la universidad y un 4% prefieren alimentos que

puedan conseguirse en locales fuera o en los alrededores de la universidad.

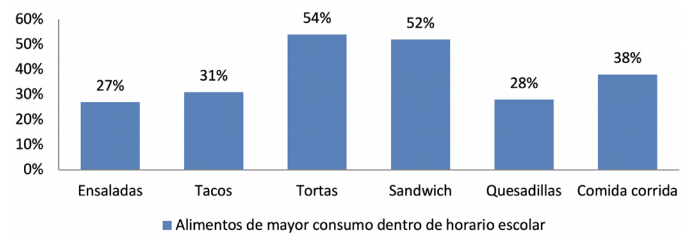


FIGURA 1. Gráfica de alimentos de mayor consumo por universitarios.

*Nota:* Esta figura muestra en porcentaje, los alimentos que los jóvenes universitarios prefirieron consumir, durante el tiempo que pasan en las instalaciones universitarias.

En cuanto a los motivos por los cuales se consumen alimentos poco saludables se presentan en la figura 2. Respecto al gasto promedio destinado para ingesta de alimentos se observa que el 36% de nuestra población gasta entre 30 y 50 pesos al día, 28% gasta de 50 a 80 pesos, 22% de 80 a 100 y por último el 11% gasta menos de 30 pesos. Por último, se interrogó a los estudiantes si estaban conformes con los alimentos que consumen dentro de horarios escolares obteniéndose como resultado con un 56% los que no están conformes mientras que con un 44% si lo están.

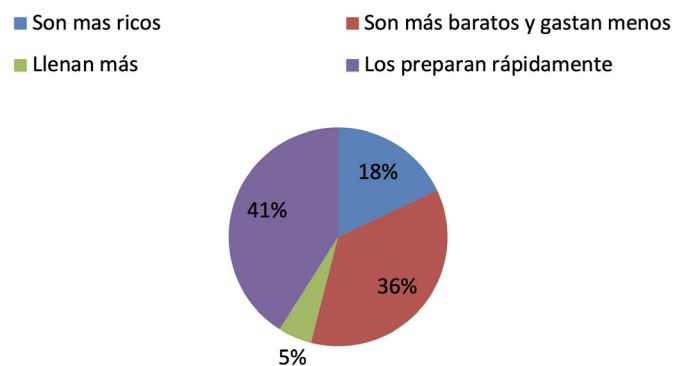


FIGURA 2. Gráfica de porcentajes de motivos del consumo de alimentos poco saludables.

*Nota:* En esta figura se presenta en porcentajes los cuatro principales motivos por los que los jóvenes universitarios consumen alimentos considerados como comida rápida y de bajo contenido nutricional.

Respecto a la actividad física se preguntó a los estudiantes si realizaban alguna actividad física previo a su ingreso a la universidad y si continúan realizándola, los datos obtenidos son: 54% indico que, si la realizaban mientras que el 46% respondió que no, del universo que indico haber realizado actividad física se le interrogo si aún la siguen realizando encontrándose que en su mayoría con un 73% dejó de hacerlo y un 27% aún la continúan. De este porcentaje que indicó aún hacerlo, se preguntó cuántos días a la semana lo realizan y el tiempo que dedican en cada sesión por día, encontrándose que un 36% lo hace 3 días a la semana, 26% 5 días, 24% 4 días, 9% 3 días y sólo un 5% indicó realizarlo 6 días a la semana. El tiempo destinado por cada sesión, la mayoría indicó realizarlo 60 minutos lo cual corresponde a un 43%, 30 minutos con un 22%, 90 minutos 16% y por último 120 minutos con un 14%. Dentro de los que indicaron no realizar actividad física, la mayoría con un 62% indicó que, por falta de tiempo, le sigue falta de tiempo y cansancio con un 16%, 10% indico por cansancio y falta de motivación, y por último con un 6% no es de su agrado.

## Discusión y conclusión

Se puede observar que mayor parte de la comunidad universitaria se centra en el grupo de sobrepeso tanto en hombres como en mujeres. Se encontró que el 65.5% de los universitarios realizan 3 comidas al día y que la preferencia para consumirlos son los de elaboración en el hogar, considerando esto y por los datos obtenidos en los alimentos que consumen semanalmente se puede considerar que su dieta no es equilibrada ya que para considerarla así deben de consumir por lo menos un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida lo cual no se lleva a cabo en la dieta de los universitarios además de que se deben de cumplir las cantidades adecuadas para cada alumno, por otro lado se observó que los jóvenes prefieren consumir una comida corrida y alimentos de preparación rápida que los alimentos nutritivos, dentro de esto se encontró que los alimentos más consumidos en horario escolar son tortas, sándwich, comida corrida, tacos y quesadillas, dejando de lado los alimentos nutritivos como las ensaladas, y esto puede deberse a que la mayoría de los alumnos tienen un gasto promedio diario en alimentos de 30 a 80 pesos aproximadamente lo cual influye en la preferencia de consumirlos ya que se mostró que al ser de acceso económico agradan a la comunidad, pero no es esta la primera causa del porque los prefieren, en ésta

encontramos que son, como su nombre lo dice, alimentos rápidos que debido a los tiempos reducidos y horarios que manejan los universitarios es por eso que éste es el principal motivo del por qué los prefieren.

Con relación a la actividad física se encontró que poco más de la mitad de la población estudiada (54%) realizaba alguna actividad física previo ingreso a la universidad y una vez ingresando a licenciatura se muestra un gran cambio en este hábito ya que aumentó la cifra para los que no realizan ninguna actividad alcanzando un 73% sumándose a esta cantidad algunos alumnos que previamente ya lo hacían y a su ingreso lo dejaron de hacer. Es una cantidad mínima los estudiantes que a la fecha realizan actividad física, y además de esto, según los datos obtenidos, es deficiente la calidad del ejercicio, ya que, según la norma oficial mexicana para el tratamiento del sobrepeso y obesidad, recomienda realizarla al menos 5 días a la semana y al menos 30 minutos diarios, y los datos obtenidos de nuestro universo demostró que la mayoría de los que realizan lo hacen 3 veces por semana con una duración de 60 minutos por sesión. Por otro lado, en los universitarios que no realizan actividad física indicó la mayoría que no lo hacen por falta de tiempo seguido de cansancio. Por último, es importante mencionar que la comunidad no está conforme con los alimentos que consume y que, a pesar de preferir consumir alimentos hechos en casa, se nota que realmente la ingesta es de alimentos poco nutritivos y la elección de estos es por el fácil acceso económico, así como la rapidez con que son preparados.

Podríamos relacionar que tanto hábitos alimenticios como estilos de vida saludables se ven influenciados principalmente por la falta de tiempo de los jóvenes universitarios, ya que en parte esto no permite que realicen actividad física y que los alimentos consumidos sean poco saludables, es de importancia mencionar que éste no es el único factor que determine sobre el estado de salud, ya sea sobrepeso u obesidad de la comunidad universitaria, valdría realizar más estudios en nuestra comunidad para identificar otros factores específicos que pueden influir en esta condición de sobrepeso u obesidad.

## Referencias

Barquera Cervera, S., Campos Nonato, I., Rojas R. y Rivas R. (2010). Obesidad en México. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=we>

- b&cd=&ved=2ahUKEwivlf2HkqzyAhXvmeAKHeo7Co cQFnoECAQQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.anmm.org.mx%2FGMM%2F2010%2Fn6%2F38\_vol\_146\_n6.pdf&usq=AOvVaw0tMb\_QVuiqHqQeD\_u9vhU5
- Barranco, J. (2004). *Obesidad*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Barroso, C. (2012). La obesidad, un problema de salud pública. *Espacios públicos*, 15(33), 200-215. <https://www.redalyc.org/pdf/676/67622579011.pdf>
- Bourdieu, P. (2002). *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*. España: Taurus.
- Bravo Del Toro, A., Espinosa, T., Mancilla, L., y Recillas, M. (2011). Rasgos de la personalidad en pacientes con obesidad. *Enseñanza e investigación en psicología*, 16(1), 115-125. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29215963010.pdf>
- Contreras Landgrave, G., Camacho Ruiz, E.J., Ibarra Espinosa, M. L., López Gutiérrez, L.R., Escoto Ponce de León, M. C., Pereira Abagaro, C. y Munguía Ocampo, L. I. (2013). Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. *Revista digital Universitaria*, 14(10), <http://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/>
- Dávila, J., González, J. y Barrera, A. (2015). Panorama de la obesidad en México. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*. 53(2), 240-249. [http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista\\_medica/article/viewFile/21/54](http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/viewFile/21/54)
- Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas. (ENEC). (2014). Prevalencia de Enfermedad Renal Crónica, Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y Factores de Riesgo en Población Adulta. <https://data.amerigeoss.org/th/dataset/encuesta-nacional-de-enfermedades-cronicas>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) (2006). <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2006/doctos/informes/ensanut2006.pdf>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/doctos/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) (2016). <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2016/index.php>
- López, B., J., González de Cossio, M. y Rodríguez, M., (2006). Actividad Física en estudiantes universitarios: Prevalencia, características y tendencia. *Med Int Mex*. 22(3), 189-196. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=14423>
- Montero, A., Úbeda, N., García, A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr. Hosp*. 21(4), 466-473. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004)
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Prevención de la Obesidad. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Silvestri, E. (2005). Aspectos psicológicos de la obesidad: Importancia de su identificación y abordaje dentro de un enfoque interdisciplinario. Posgrado en Obesidad a Distancia, Universidad Favaloro, Córdoba. Disponible en <http://www.medic.ula.ve/cip/docs/obesidad.pdf>



Grafito ando 2020 archivo personal RSGR