

3. Acérquese... ricos tamales

Hábitos alimenticios en la población estudiantil de las ciencias de la salud y del comportamiento de la FES Zaragoza, UNAM

RESUMEN

En los últimos años se ha observado el incremento de obesidad y sobrepeso en la población joven teniendo como consecuencia un incremento en las patologías no infecciosas debutando a más temprana edad. Se ha mostrado que la alimentación juega un papel importante en el proceso salud enfermedad, tanto la ingestión de ciertos alimentos como la práctica de algunos comportamientos alimentarios. **Método:** Se trata de un estudio comparativo en el cual se entrevistó 200 alumnos de la facultad de Estudios Superiores Zaragoza de las carreras de Médico Cirujano, Odontología, Psicología y QFB, de los cuales 25 participantes fueron del sexo masculino y 25 del sexo femenino. **Resultados y Discusión:** Entre los resultados obtenidos se encontró que un 50% de la población universitaria con sobrepeso, de predominio en el sexo masculino, en una comparación entre las carreras participantes se encontró que la carrera con más presencia de sobrepeso fue QFB posteriormente Odontología y Psicología y por último Médico Cirujano. Con respecto a hábitos alimenticios se encontró la realización de 3 comidas al día, de estas comidas los estudiante refirieron realizar 1 comida durante su estancia en la facultad, el sitio más común de ingesta de alimentos son los módulos de alimentación saludable, con predominio del sexo femenino. Respecto al consumo de bebidas azucaradas, las bebidas más consumidas por los estudiantes son el café, refresco y agua. Los alimentos de mayor consumo son las frutas y verduras así como tacos, ensaladas, tortas y pizza. Encontrándose un mayor consumo de alimentos hipercalóricos por el sexo masculino y de ensaladas por el sexo femenino. **Conclusiones:** Con respecto a este estudio y estudios anteriores se ha observado que los estudiantes y trabajadores del área de la salud son los que menos tiempo cuentan para implementar un plan de alimenticio adecuado, se ha observado que estas carreras tiene un mayor consumo de alimentos rápidos ricos en grasas saturadas, sin embargo en la facultad se ha notado un incremento en el consumo de alimentos dentro de esta lo que ha minimizado el consumo de alimentos ricos en grasas.

La obesidad o el exceso de peso es un problema de salud que afecta en diferentes grados a un elevado porcentaje de la población mundial occidental, aumentando a medida que avanza la edad y descendiende la clase social. Existen diversos criterios de clasificación de la obesidad: en función de los rasgos morfológicos del tejido adiposo, de su distribución anatómica, en función de la edad de comienzo, o incluso según la causa (Saldaña & Rossell, 1988). También es definida mediante el cálculo del índice de masa corporal (IMC), con la ecuación de peso (kg)/ estatura o talla (cm) al cuadrado, permitiendo así clasificar el peso corporal en diversos niveles. La obesidad en términos clínicos, se clasifica

dependiendo del porcentaje de grasa corporal que presenta cada individuo, en este sentido la Organización Mundial de la Salud clasifica el grado de obesidad en la siguiente forma:

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

Figura 1: Clasificación de índice de masa corporal por La Organización Mundial de la salud. (OMS 2014).

Fuente: https://www.google.com.mx/imgres?imgurl=http://www.who.int/features/factfiles/obesity/ff1_obesity_es.jpg&img

EPIDEMIOLOGÍA

La incidencia y la prevalencia del sobrepeso y la obesidad han aumentado en las últimas dos décadas hasta convertirse en un problema de salud pública, declarada por La Organización Panamericana de la salud como la epidemia del siglo XXI, en la cual cada año mueren como mínimo 2.8 millones de personas a causa de obesidad o sobrepeso (OPS, 2015). Actualmente en el continente americano se encuentran las prevalencias más altas registradas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2000) refiriendo que un 62 % de los adultos tienen sobrepeso u obesidad y un 25 % de la población infantil se encuentra en la misma situación, siendo los países representativos, Estados Unidos, México y Nicaragua.

La obesidad en México, según la OPS es líder en la lista de países con mayor obesidad en el mundo, ya que según la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y agricultura (FAO) casi la tercera parte de los adultos mexicanos son obesos, en el año 2008 más de 1,400 de adultos padecían sobrepeso y 500 millones padecían obesidad, teniendo como consecuencia a las enfermedades crónico degenerativas como principal causas de mortandad en el país, señalándose en 2000 por la OMS que estos padecimientos son la causa de 26 % de las muertes de los

mexicanos. Encontrándose entre las regiones con más porcentaje en población portadora de sobrepeso y obesidad a los estados colindantes con Estados Unidos 62%, zona metropolitana, ciudad de México 70%, Yucatán y colindantes con Guatemala y Belice 65.8%. Encontrándose un 43.9% de la población de predominio de talla corta. Según la encuesta nacional de salud y nutrición del año 2016 la prevalencia combinada de sobre peso y obesidad es de un 72.5%, con una prevalencia en mujeres del 75.6% con sobrepeso (IMC >25) y un 38.6% con obesidad (IMC >30) y en el sexo masculino se encuentra un 69.4% en sobrepeso y un 27.7% en obesidad.

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ADULTOS JÓVENES

La OMS considera intercambiables las palabras adolescentes, jóvenes y juventud, estableciendo un rango de edad entre los 10 y los 24 años para esta etapa de la vida que se divide, a su vez, en tres tramos de cinco años cada uno. Ambos organismos coinciden en definir al adulto como el individuo cuya edad está comprendida en el largo periodo que hay entre la adolescencia y el final de la edad adulta, a los 65 años, correspondiendo los individuos entre 19 y 30 años al grupo denominado adulto joven y la edad comprendida entre 14 y 18 años a la adolescencia (OMS, 2014).

Los grandes cambios anatómicos, fisiológicos, bioquímicos, mentales y emocionales que acompañan al adulto joven llevan consigo además importantes cambios sociales (OMS, 2004), condicionando sus necesidades de energía y nutrientes.

Los hábitos alimentarios son las determinaciones permanentes que el hombre se da así mismo para nutrirse, son por lo tanto electivos pero en cuanto se adquiere forma y firmeza, se adhieren tenazmente a la vida diaria (Cruz, 1999. En Cervera-Burriel, 2014) hoy en día es conocido que el género, la edad, el nivel de estudios y aspectos relacionados con el estilo de vida los condicionan.

Estudios recientes han demostrado que independientemente del país de origen, en general las mujeres tienen hábitos alimenticios más saludables. En cuanto a la distribución de comidas, su regularidad en el horario puede contribuir a la disminución de la obesidad y, en este sentido, el aumento de pequeñas ingestas entre las comidas mejora el rendimiento en el trabajo. Por otra parte, los conocimientos apuntan que el nivel de estudios influye en la dieta, correspondiendo a mejores hábitos alimenticios en personas con mayor formación académica.

Las principales tendencias en los hábitos alimenticios de los jóvenes son la elección de alimentos procesados, el acceso económico a ellos y la valoración del gusto: horarios irregulares en la alimentación, pérdida de las comidas convencionales e instauración del hábito del "picoteo", la escasa disposición a cocinar y tiempo empleado (Encuesta Española, 2010). De aquí que el incremento de sobrepeso y obesidad en la población mayor a 20 años sea mayor en comparación con la población adulta.

La frecuencia de la obesidad y sobrepeso es considerada en esta población de manera que, universitarios en general y en especial estudiantes del área de la salud, tienen una prevalencia de obesidad de hasta un 10 %, encontrándose entre sus factores

de riesgo la inactividad física, sedentarismo y malos hábitos alimenticios (Campos, 2015).

Respecto a la ingestión nutrimental, los datos publicados hasta el momento muestran que los jóvenes (incluyendo universitarios del área de la salud) presentan un consumo con características poco saludables como el exceso de consumo de sal, grasas saturadas y azúcares añadidos procedentes especialmente de alimentos procesados y bebidas azucaradas. (Márquez Sandoval, et al. 2014).

En respuesta al crecimiento de la epidemia de la Obesidad es que la organización mundial de la Salud invito en el año 2004 a los gobiernos a promover en los planteles escolares una alimentación saludable y así abordar temas básicos en materia de salud. (Muñoz-Davila, & Rangel Peniche, 2014). Dada la prevalencia de obesidad en México, fue necesaria una política nacional en la cual se reconociera esta problemática como multifactorial. Es así que en enero del 2010 la Secretaría de Salud, la Secretaría de Educación Pública y otros representantes del sector público, social y privado, publicaron el "Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: estrategia contra el sobrepeso y la obesidad" (ANSA). (Muñoz-Davila, & Rangel Peniche, 2014).

En el 2013, la Facultad De Estudios Superiores Zaragoza UNAM, inicio un modelo de educación saludable, iniciado por la carrera de ingeniería química con la colocación de bebederos en campus 2, obteniéndose una respuesta favorable por lo que se inició la colocación de los mismos por campus uno, esto motivando a los estudiantes al consumo de agua potable tratando de dejar atrás el alto consumo de bebidas azucaradas, así mismo en este año se implementó la colocación de 3 módulos de alimentación saludable, en donde se podían consumir alimentos bajos en calorías, sodio y azúcares, con esto ayudando a modificar hábitos alimenticios de los estudiantes, ya que al menos realizan una comida y colación al día dentro de esta institución. Actualmente se encuentran 4 módulos de alimentación saludable dentro del campus 1 además de 2 cafeterías con las cuales ya contaba la institución.

MÉTODO

Planteamiento del problema

¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios presentes en los estudiantes de los 18 a 30 años de las carreras de Médico Cirujano, Psicología, Odontología y QFB de la Facultad de Estudios superiores Zaragoza con la presencia de sobrepeso y obesidad?

Objetivo general: Analizar los hábitos alimenticios de la población universitaria de campus uno en relación con sobrepeso u obesidad.

Diseño. Se trata de un estudio transversal comparativo en el cual se consideró un universo conformado por 200 alumnos de la Facultad de estudios Superiores Zaragoza, entre las carreras de campus 1 y 2. Se contemplaron en total 50 alumnos de la carrera de médico Cirujano, 50 alumnos de Psicología, 50 alumnos de odontología y 50 alumnos de la carrera de QFB, contemplándose de los 50 alumnos integrantes 25 hombres y 25 mujeres.

Instrumento: Se realiza una encuesta con un total de 10 preguntas, la cual en su parte superior se encuentra el consentimiento

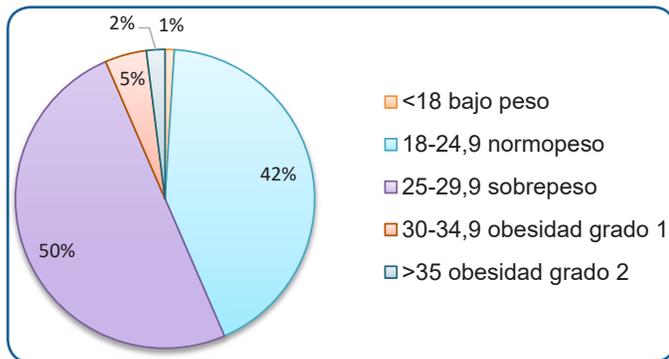
informado para participar en la evaluación de hábitos alimenticios. En la primera pregunta se colocan datos personales como edad, sexo, estado civil y carrera, así mismo tomaré somatometría con peso talla y sacaré IMC. De las preguntas 2 -6 se les solicita que coloquen una X en los días de la semana en que consumen los diversos tipos de alimento y bebidas colocados en la encuesta, así como el número total de comidas que realizan en la casa, en la escuela y comidas totales al día. En la pregunta número 7 se solicita colocar una X en el grupo de personas con las que mayormente consumen tanto comidas ricas en grasas como comidas saludables. En las preguntas 8, 9 y 10 se coloca X en el recuadro correspondiente referente a con quien consumen la mayoría de sus alimentos, quien prepara sus alimentos y el tiempo de consumo de los mismos.

Criterios de Inclusión: Se incluirán a los alumnos de la Fes Zaragoza de las carreras de médico cirujano, odontología, psicología y QFB entre las edades de 18 a 30 años de edad.

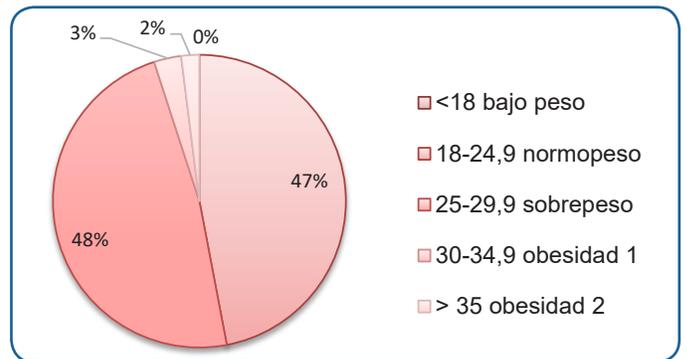
Criterios de Exclusión: No podrán participar los alumnos no pertenecientes a la facultad de estudios superiores Zaragoza, los alumnos de las carreras de ingeniería química y biología, así como los estudiantes pertenecientes a las carreras ya mencionadas pero que su edad sea menor a 18 años y mayor de 30 años.

RESULTADOS

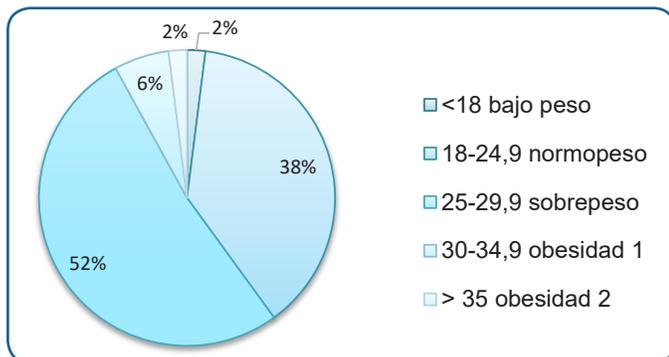
Entre los resultados obtenidos se encontró que un 50% de la población universitaria fue catalogada con sobrepeso. un 48% por el sexo femenino y un 52% por el sexo masculino, en una comparación entre las carreras con sobrepeso se observó que la carrera de médico cirujano presenta un 20% de población, odontología y psicología con un 24% y QFB con un 32%. Las Gráficas 1 a la 9, contienen las frecuencias obtenidas. Con respecto a hábitos alimenticios 60.5% de la población realiza desayuno, el 51 % realiza 3 comidas al día de estas comidas se realiza 1 comida durante su estancia en la facultad un 71%, el sitio más común de ingesta de alimentos durante su estancia fue los módulos de alimentación saludable en un 69.5%, observándose un predominio en el sexo femenino del 36,5%. Respecto al consumo de bebidas azucaradas se encontró que un 54.5% de los estudiantes consumen refresco más de 4 veces a la semana, café en un 51.5% y un consumo de agua del 89%. De los alimentos de mayor consumo se encontraron los tacos en un 61%, ensaladas un 62% y tortas 33% encontrándose un mayor gusto por alimentos hipercalóricos.



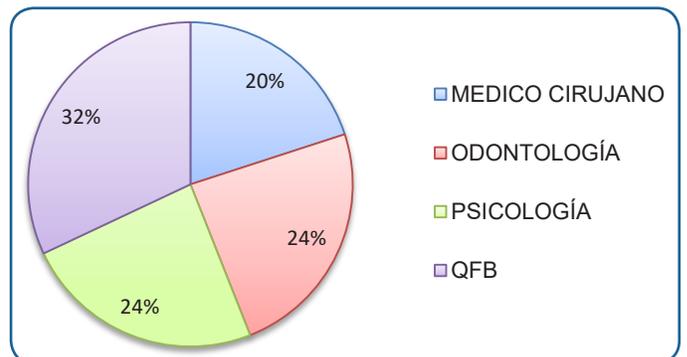
Gráfica 1: Relación de Índice de Masa corporal de los estudiantes de las carreras del área de la Salud y del Comportamiento.



Gráfica 2: Índice de Masa Corporal en mujeres del área de la Salud y del Comportamiento .



Gráfica 3: Índice de Masa Corporal en hombres del área de la Salud y del Comportamiento.



Gráfica 4: Distribución de universitarios del área de la Salud y del Comportamiento, por carreras con sobrepeso.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El sobrepeso y obesidad son uno de los problemas derivados de una mala alimentación, siendo más frecuente en hombres que en las mujeres. Llama la atención que las carreras relacionadas a la salud, en distintos estudios practicados han mostrado que los hábitos alimenticios no son saludables, teniendo dietas desequilibradas y deficitarias, presentando obesidad y sobrepeso, estos datos son importantes y se tendrían que tener en cuenta que son carreras responsables de la promoción a la salud y la prevención de enfermedades crónico degenerativas. Podemos concluir que referente a los datos obtenidos los estudiantes de las 4 carreras ya mencionadas no cuentan con buenos hábitos alimenticios, ya que presentan el consumo de dietas hipercalóricas y desequilibradas, así como un consumo elevado de bebidas azucaradas. Que en parte son importantes las relaciones interpersonales tanto con quien se consumen los alimentos como quien es quien los realiza ya que crea un lazo afectivo entre el comensal y el realizador de alimentos y así mismo se ha observado en este estudio que tiene un gran peso la persona con quien se consume alimentos al tipo de alimentación que realizará.

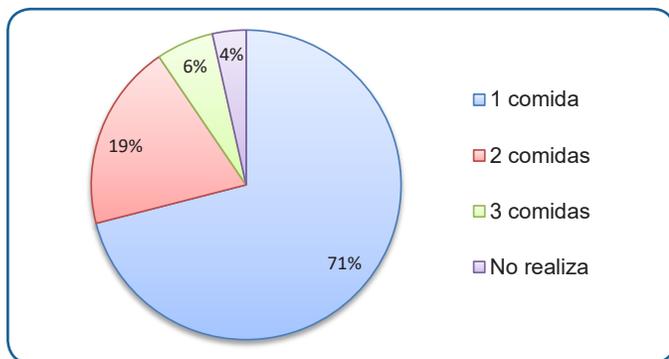


Gráfico 6: Número de comidas realizadas durante la estancia en la Facultad por los alumnos de las carreras de Médico Cirujano, Odontología, Psicología y QFB.

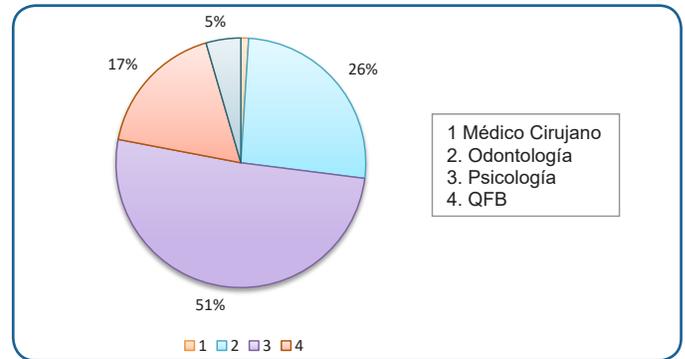


Gráfico 5: Total de comidas realizadas por los alumnos de Médico Cirujano, Odontología, Psicología y QFB de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

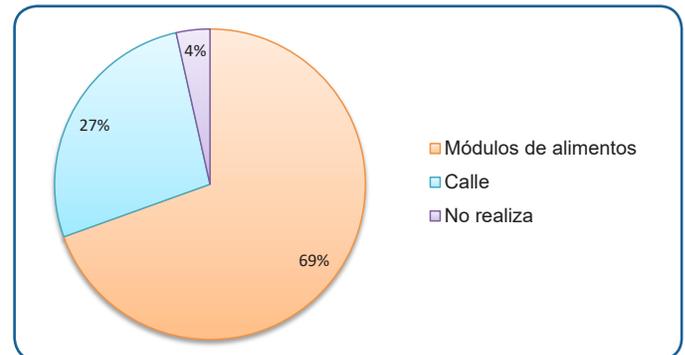


Gráfico 7: Lugar de consumo de alimentos durante su estancia en la FES Zaragoza por los alumnos de las carreras de Médico Cirujano, Odontología, Psicología y QFB.

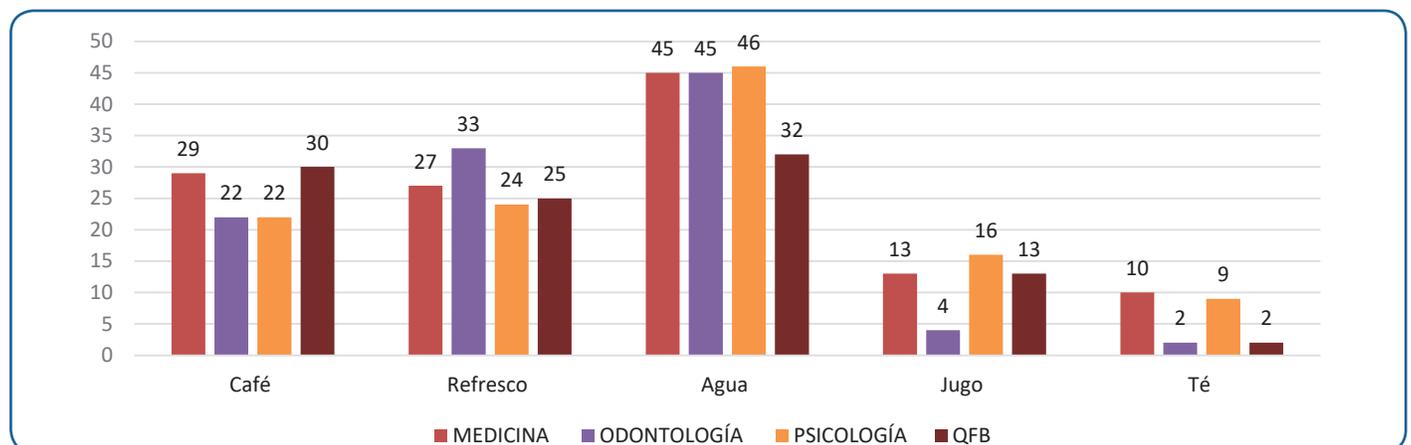
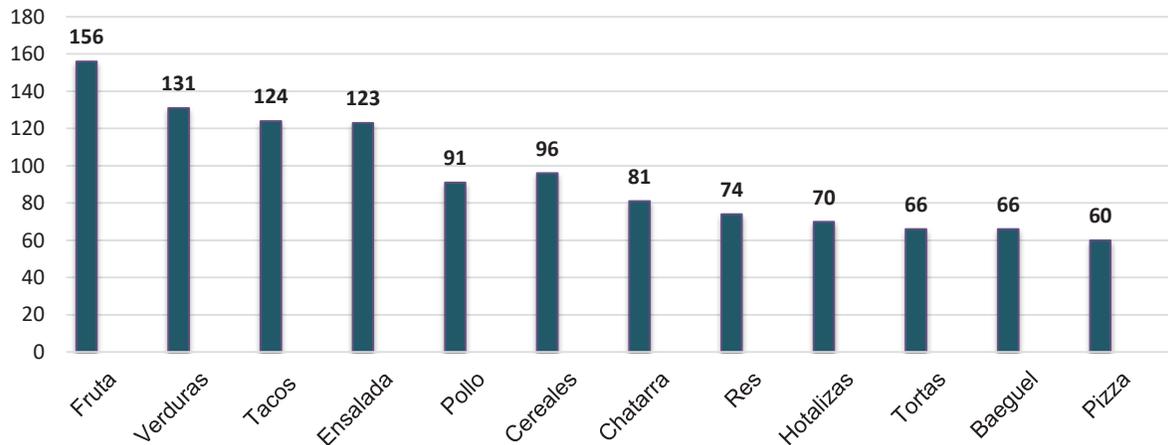


Gráfico 8: Consumo de bebidas por los alumnos de las carreras de Médico Cirujano, Psicología, Odontología y QFB.



Gráfica 9: Alimentos de mayor consumo semanas entre estudiantes de las carreras de Médico Cirujano, Odontología, Psicología y QFB.

REFERENCIAS

Acuerdo Nacional de la Salud Alimentaria: Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad (2010). México: Secretaría de Salud.

Campos, M. (2015). Obesidad y Riesgo de síndrome metabólico en estudiantes de posgrado de Veracruz, México. *Revista Española Nutrición Humana y Dieta*. 19(4), 197-203.

Cervera-Burriel, F. (2014). *Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios*. España. Tesis Doctoral, Universidad de Castilla la Mancha.

Encuesta Española de Ingesta Dietética de la Población Española (2009-2012) (2010). España: Ministerio de Salud.

Muñoz D. & Rangel P. (2015). Capacitación alimentaria a comodatarios en apoyo al acuerdo nacional para la salud Alimentaria. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 53(6), 704-709.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Recuperado en agosto de 2010, de whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_894.pdf.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la 57ª Asamblea Mundial de la Salud*. Resolución WHO_57.17. Aprobación por los estados miembros de la Resolución WHO_55.23. Recuperado en 2010, de http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-sp.pdf.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2006). Organización Mundial de la Salud. *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado en Agosto de 2010, de Nota descriptiva N°311. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014). *Global status report on noncommunicable diseases*. Ginebra: WHO. Disponible en <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-status-report-2014/en/>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). 2015. *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Washington D.C. OPS.

Saldaña, C. & Rosell, R. (1988). *Obesidad*. Barcelona: Martínez Roca.

**MCPSS ANDREA ITZEL MENDOZA VÁZQUEZ
YAHIR SALVADOR SOLANO ARMENTA
DRA. RAQUEL DEL SOCORRO GUILLÉN RIEBELING**
Programa O.S.S.E.A. FES Zaragoza, UNAM