

INVESTIGACIÓN

Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile

DOI: 10.17533/udea.penh.v21n1a04

PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA

ISSN 0124-4108

Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia

Vol. 21, N.º 1, enero-junio de 2019, pp. 41-52.

Artículo recibido: 18 de marzo de 2019

Aprobado: 15 de junio de 2019

Mari Alarcón-Riveros¹; Claudia Troncoso-Pantoja^{2*}; Antonio Amaya-Placencia³; Mauricio Sotomayor-Castro⁴; Juan Pablo Amaya-Placencia⁵

Resumen

Antecedentes: los adultos jóvenes presentan un rol esencial para la obtención de hábitos de vida durante su etapa de formación disciplinar. **Objetivo:** interpretar factores que condicionan los hábitos alimentarios, referidos al significado de alimentación sana, el comer fuera de casa, las preferencias alimentarias y los factores sociales de estudiantes de educación superior. **Materiales y métodos:** a través de un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico, se entrevistaron 30 estudiantes de educación superior, entre quienes se profundizó en diversos aspectos que condicionan una alimentación saludable. Las respuestas de los participantes se analizaron a través del análisis de contenido. **Resultados:** los entrevistados lograron identificar aspectos propios de una alimentación saludable, como la composición química de alimentos y el desarrollo de tiempos y horarios de alimentación, destacando las comidas preparadas en casa, por la madre y consumidas en familia, como una instancia positiva para una alimentación saludable; sin embargo, destacaron los amigos, la falta de tiempo y la publicidad, al igual que la información obtenida desde las redes sociales, como limitantes para mantener hábitos saludables desde la alimentación. **Conclusión:** si bien los estudiantes reconocen la necesidad de una alimentación saludable para conservar un adecuado estado de salud, esta etapa del curso de la vida es percibida como dificultosa para el logro de este fin.

Palabras clave: alimentación saludable, estudiantes, educación superior, promoción de la salud, estilo de vida saludable, investigación cualitativa.

1 Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile.

2* Autor de correspondencia. Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile. Centro de Investigación en Educación y Desarrollo, Universidad Católica de la Santísima Concepción (CIEDE-UCSC), Concepción, Chile. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Facultad de Medicina. Campus San Andrés. Alonso de Ribera 2850. Concepción. Chile. Fonos. 56-041-2345406 – 56-041-2345416. ctroncosop@ucsc.cl

3 Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile.

4 Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile.

5 Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile.

Cómo citar este artículo: Alarcón-Riveros M, Troncoso-Pantoja C, Amaya-Placencia A, Sotomayor-Castro M, Amaya-Placencia JP. Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. *Perspect Nutr Humana*. 2019;21:41-52. DOI: 10.17533/udea.penh.v21n1a04



Healthy Diets in Higher-Education Students in the South of Chile

Abstract

Background: It is essential that young adults obtain healthy life habits during the disciplinary training stage. **Objective:** Interpret factors that shape dietary and healthy eating habits, food preferences and eating outside the home, and social factors in higher-education students. **Materials and Methods:** Using a qualitative study with a phenomenological approach, 30 higher-education students were interviewed with in-depth questions regarding diverse aspects that shape healthy eating habits. Participant responses were analyzed through content analysis. **Results:** Participants identified aspects of their own healthy eating habits, such as the composition and ingredients of foods, and number and timing of meals. They highlighted meals made at home by their mothers and eaten with their families as a positive contributor to healthy eating, however identified limitations to maintaining healthy eating habits such as friends, lack of time, advertising, and information from social media. **Conclusions:** Although students recognize the need for healthy eating to maintain adequate health status, it is perceived as difficult to achieve at this stage of life due to a number of factors.

Keywords: Healthy eating, students, higher education, health promotion, healthy lifestyle, qualitative research.

INTRODUCCIÓN

La alimentación es identificada como un determinante de la salud (1), que día a día adquiere mayor impacto en la carga de morbilidad que afecta a los países. Esto último consecuencia de los actuales perfiles epidemiológicos, caracterizados por una alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Dos de las tres primeras causas de muertes (cardiopatía coronaria y accidentes vasculares cerebrales) en el mundo guardan relación con estilos de vida no saludables, lo que destaca la presencia de sedentarismo, alimentación inadecuada y tabaquismo (2-3). En Chile, la problemática es muy similar; las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte con el 27 % de los fallecimientos ocurridos entre los años 2003 y 2013 (4). Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 muestran que la población adulta chilena presenta un 74,2 % de malnutrición por exceso y un sedentarismo del 86,7 %. Siendo este un predictor de que

las cifras por mortalidad cardiovascular podrían mantenerse o presentar una tendencia al alza en los próximos años (5).

Por ello, el trabajo continuo y permanente en el mejoramiento de hábitos alimentarios adecuados a lo largo del curso de la vida es una necesidad imperante, a fin de contribuir desde el fomento de estilos de vida saludable a la manutención de la salud. Los estudiantes de educación superior constituyen una población que se ve expuesta a la toma de decisiones relacionadas con alimentación de manera autónoma, si se considera que en sus etapas anteriores de formación educacional estuvieron bajo la tutela de la familia o el colegio, por lo que existe en ello una oportunidad de fomentar y reforzar hábitos alimentarios saludables (6).

Gran parte de los estudios desarrollados en los estudiantes universitarios se orientan a determinar y cuantificar hábitos alimentarios de estos adultos jóvenes, sin embargo, escasamente se ha

considerado el relato desde su vivencia frente a la alimentación (7-8). Esto último es fundamental en el análisis de la alimentación de este grupo etario, considerando que el alimentarse constituye una necesidad básica que ocurre en forma voluntaria y que es mediada por diversos factores, desde los climáticos y económicos hasta las creencias y valores que posea la persona (9).

Es en esa línea relevante ahondar en la conducta alimentaria de este grupo etario, permitiendo con esto aportar al conocimiento empírico que favorezca la mejora de las directrices de las actuales políticas y estrategias de salud, relacionadas con la reducción de las morbilidades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo desde la vivencia de los adultos jóvenes. Son las propias personas que entregando su apreciación favorecen la generación de acciones que guardan relación con la realidad, lo que permite garantizar la calidad de las políticas del sector sanitario. Por lo anterior, el objetivo de esta investigación fue interpretar factores que condicionan los hábitos alimentarios, referidos al significado de alimentación sana, el comer fuera de casa, las preferencias alimentarias y los factores sociales de estudiantes de la Universidad e Instituto Tecnológico de la Católica de la Santísima Concepción, Chile.

MATERIALES Y MÉTODOS

El diseño de investigación es el paradigma cualitativo con enfoque fenomenológico interpretativo de Heidegger, que permite profundizar en la vivencia desde la significación que entregan los participantes (10). Los sujetos de estudio fueron alumnos regulares de educación superior; como escenario, se incluyeron tres sedes (campus San Andrés, Instituto Tecnológico de Talcahuano y Cañete) de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), ubicadas en las comunas de Concepción, Talcahuano y Cañete, respectivamente, durante el

segundo semestre del año 2017. Los criterios de elección de los participantes incluyeron el cursar por lo menos el tercer nivel de la respectiva carrera técnica o profesional, tener entre 18 y 30 años de edad y firmar el consentimiento informado del estudio. Fueron incluidos estudiantes del tercer nivel, ya que estos presentan una mayor práctica en la universidad, por lo que su relato puede evocar de mejor manera su experiencia y significancia de la alimentación en esta etapa de la vida.

El muestreo se realizó por conveniencia a través de la técnica “casos tipo”, mediante punto de saturación, este último alcanzado una vez que en el discurso de los estudiantes no aparecían nuevos elementos que enriquecieran la investigación (11).

Para este estudio, el punto de saturación se logró en la entrevista número 30.

Para la recolección de datos se utilizó una entrevista semiestructurada (12), la cual fue construida con base en los aspectos esenciales de la alimentación para estudiantes universitarios: significado de alimentación saludable, trascendencia que presenta el comer fuera de casa en la selección de alimentos, preferencias alimentarias y factores sociales condicionantes de la alimentación. Este instrumento fue sometido a juicio de expertos y sometido a una prueba piloto en personas con características iguales al grupo estudiado y luego modificada para su mejor comprensión. Las entrevistas fueron efectuadas cara a cara por nutricionistas, quienes fueron capacitadas por parte del equipo ejecutor con experiencia en entrevistas cualitativas. La recolección de la información se llevó a cabo en cada una de las sedes de Concepción, Talcahuano y Cañete.

Como primera fase para su análisis, las entrevistas de audio grabadas fueron transcritas textualmente y codificadas, reordenadas y recodificadas (segunda fase), para ser posteriormente someti-

Alimentación saludable en estudiantes universitarios

das a un análisis de contenido deductivo e inductivo (13). A fin de resguardar la calidad y validez del estudio, se efectuó triangulación de investigadores, en la cual participaron un sociólogo y algunos nutricionistas (14).

Consideraciones éticas

Con la utilización de un consentimiento informado se resguardaron los aspectos éticos de la investigación. Dicho documento junto con un protocolo de investigación fue aprobado por el Comité de Ética de la UCSC, Chile. La información registrada en el instrumento hizo mención a los objetivos de la investigación, el tipo de participación de los sujetos colaboradores, la confidencialidad de la información, el derecho a abstenerse de participar en el estudio y a retirarse en forma libre y sin coerción. Fue firmado en duplicado por los participantes, con el fin de dejar una copia para el estudiante y otra para el equipo investigador.

RESULTADOS

El 63,3 % de las entrevistas fueron desarrolladas por estudiantes de sexo femenino; por otra parte, el 46,7 % (14) pertenecía al Campus San Andrés de la UCSC, ubicada en la ciudad de Concepción, el 20 y el 33,3 % eran del Instituto Profesional de la misma Casa de Estudios, de las ciudades de Cañete y Talcahuano, respectivamente.

Significado de alimentación saludable

Se encontró que en la población de estudiantes de educación superior el significado de alimentación saludable estaba asociado con mantener un estado de salud apropiado, lo cual se logra al establecer tiempos y horarios de comidas adecuados al grupo etario, complementado con el consumo de carnes blancas, lácteos, frutas y verduras; asociado, además, a un limitado consumo de alimentos de alto contenido energético, principalmente

aquellos ricos en grasa saturadas, hidratos de carbono de absorción rápida y sodio.

La entiendo como todos aquellos alimentos que ayudan a la persona para mantener su salud, estos alimentos son como los vegetales, las frutas [Entrevista 2].

Comidas bajas en calorías... que aporten más proteínas, vitaminas y bajas en sodio. Las frutas, las verduras... las legumbres [Entrevista 24].

No como a las horas debidas, por ejemplo, lo que es desayuno, almuerzo, cena y once en la mañana a veces almuerzo a las 10 de la mañana, porque como estamos en la universidad a veces no tenemos los tiempos necesarios como para comer adecuadamente el almuerzo y en la tarde pasa lo mismo, que a veces como muy tarde o muy temprano por los horarios [Entrevista 9].

La actual alimentación fue identificada como no saludable, consecuencia de la baja adherencia a mantener tiempos y horarios de comidas; esto último comprende un resultado de la vida estudiantil caracterizada por los extensos horarios académicos.

Preferencias alimentarias y alimentación fuera del hogar

Dentro del hogar se ponen en juego distintos factores que forman hábitos y costumbres desde la infancia. Costumbres que se transmiten a lo largo de generaciones y otras que se diluyen con el tiempo. El comportamiento va fluctuando según el contexto al que se expone el estudiante. Dentro del hogar existen dinámicas, pero estas son contrastadas con el entorno como factor primordial en la conducta.

Independiente del lugar de residencia, los sujetos preferirían las comidas más tradicionales, de alto valor sávido para estos, integrando legumbres, verduras, carne, pan, cereales; y preparaciones menos saludables como las frituras o los

completos (perros calientes), sin hacer un juicio sobre su efecto, sino interponiendo a esta idea la oportunidad de comer algo de buen sabor.

Alimentos como el arroz, fideos, trato de consumir hartas frutas y verduras y ...esas cosas, preparaciones [Entrevista 8].

Lo que es arroz, tallarines, siempre acompañado de pollo, un bistec, cerdo o acompañado de una tortilla de verduras [Entrevista 21].

Al integrar el lugar como contexto para la alimentación, las diferencias y factores condicionantes comienzan a presentarse en matices. Las personas idealizan y prefieren comer dentro de su hogar, teniendo como primer factor la preparación.

Bueno, prefiero comer en casa ya que la comida es más rica, más saludable que comer afuera [Entrevista 1].

Prefiero comer en mi casa porque los alimentos son más sanos y más variados, más nutritivos para mí [Entrevista 8].

Existe un mayor control y presencia sobre lo que se come, aun cuando el rol de cocinar sea de una persona en específico, que, como se señala, por lo general es la dueña de casa. Esta imagen es asociada a una comida más apetitosa y variada, con presencia de ensaladas y postres, lo que hace que exista mayor cantidad por la misma razón. Igualmente, atribuyen a esta comida un alto nivel de inocuidad, debido a que pueden conocer cómo se hacen estos alimentos y, además, siendo la dueña de casa quien los prepara existe una relación tácita de confianza sobre este actuar.

Por otro lado, se percibe que al estar en casa se le puede dedicar más tiempo a lo que se desea preparar, poniendo mayor cuidado en los ingredientes, por lo que también la comida hogareña es relacio-

nada con un tipo de comportamiento más saludable, de la mano con la variedad antes mencionada.

Factores socioeconómicos que condicionan la alimentación

Familia y amigos. La familia, como núcleo de aprendizaje y acervo cultural de tradiciones, es un factor primordial en la conducta de una persona y sus hábitos. A través de esta, se observa que existe una influencia en cuanto a las preparaciones, la cantidad y los horarios de quienes forman parte de ella. Bajo el contexto de distintas épocas y costumbres en la alimentación, en los relatos se encuentra que las comidas de antaño se describen por lo general como comidas voluminosas, con predominio de preparaciones tradicionales y un uso importante de legumbres.

Eh...de gran manera porque tengo, tenemos la costumbre de comer bastante fritura o comidas rápidas, uno intenta comer comida más saludable a veces y el entorno no te lo permite, porque están haciendo siempre papas fritas [Entrevista 1].

...comen mucho, mucho, mucho y en hartas proporciones, porque creen que todos van a comer la misma proporción [Entrevista 22].

Sin embargo, los estudiantes que participaron en este estudio intentaban desarraigarse cuando su comprensión de dichas preparaciones es poco saludable, y esta actitud alcanza su mayor expresión cuando las personas ya no viven con sus padres y pueden tener mayor control y decisión sobre lo que comen. Es en ese momento cuando optan por una alimentación en porciones menores y preparaciones culinarias que no requieran mayor tiempo en su preparación. Por otro lado, quienes ven estas comidas de manera nostálgica rescatan ciertos platos para transmitirlos a nuevas generaciones.

Alimentación saludable en estudiantes universitarios

Sí o sí como una ensalada o una verdura cuando almuerzo, en cambio con mi familia los almuerzos eran demasiado contundentes o pesados [Entrevista 5].

Mi alimentación era distinta a cuando vivía con mis papás, por ejemplo, no se comía ensalada. Y ahora no falta todos los días [Entrevista 28].

Es diferente, por ejemplo, cuando vamos a almorzar a la casa de mis papás, mi mamá cocina pastel de choclo, pastel de papas. Yo en mi casa eso lo hago una vez al mes [Entrevista 23].

El rol de la mujer, como madre o como persona encargada de las labores de la casa, se constituye como predominante, siendo en su mayoría quien compra, prepara y decide sobre la alimentación de su familia, imponiendo además su parecer, aun cuando un hijo ya no viva en aquel hogar. En ocasiones, aparece la figura paternal en una relación capitalista y patriarcal comprando las provisiones, pero siempre dejando en manos de la mujer las decisiones de la preparación.

Los compra mi papá y los prepara mi mamá [Entrevista 11].

Los compra mi papá y mi mamá los hace [Entrevista 12].

El factor de inflexión en las costumbres familiares lo constituyen las enfermedades de un integrante, desde las cuales se modifica el comportamiento alimentario y se superponen a la tradición. Esto afecta a toda la familia y por ende produce un cambio en el hábito dentro de ella, situación que repercute en un estilo de alimentación más saludable. En este mismo sentido, la salud también deja a un lado las concepciones y diferencias de sexo en relación con la alimentación.

A mi papá le encontraron diabetes, así que estamos comiendo mejor [Entrevista 3].

En cuanto a las relaciones de amistad, se puede apreciar que el grupo ejerce una gran influencia dentro del cotidiano estudiantil. Lo que decide el grupo es lo que generalmente terminará comiendo cada persona, y esto va en desmedro de una alimentación saludable, ya que se opta por comidas rápidas en función del tiempo disponible.

El día de ayer fuimos todas a comer al centro. Fuimos a una parte que es de comida rápida, y comimos completos, y yo no como completos, pero comí. O sea, igual el resto de las personas igual perjudica, porque a uno le dan ganas de comer eso [Entrevista 12].

La presión social, la disponibilidad de comida poco saludable y de un costo económico accesible, cercana a los recintos estudiantiles, atrae al grupo en su consenso para obtener comida de alta densidad energética y bajo costo monetario, opacando intenciones disidentes que pudieran llevar a preparaciones más saludables.

Cuando como con mis compañeros elijo dulces o pasteles, si como sola o tomo desayuno sola, como el pan pita con ave morrón y café [Entrevista 13].

Se siente raro uno, cuando todos están comiendo una cosa y yo estoy comiendo algo súper sano, así que me sumo a todos [Entrevista 29].

Aspectos sociodemográficos. En los estudiantes pertenecientes a la sede Concepción, no se aprecia alguna característica predominante que muestre afinidad sobre un alimento que simbolice un lugar de origen o autóctono de estos lugares, su preferencia se basa en la variedad que entregan lugares tales como los supermercados o locales de comida disponibles. El entorno sobre el cual se encuentran es netamente urbano con un polo de desarrollo basado en la centralización de bienes y servicios de la región del Biobío, por ser Concepción su capital. La identidad sobre la cual actúa una ciudad como la mencionada reside en

aspectos más funcionales que culturales, a pesar de su carga histórica, diluyéndose en un contexto mayormente metropolitano.

Hay una gran variedad en fruta, verduras, ferias locales, en los mercados [Entrevista 3].

En cambio, se observa que en los relatos de personas de la ciudad de Cañete aún están presentes alimentos autóctonos tales como piñones (fruto de la especie *Pinus*) o digüeños (hongo comestible), además de papas, vegetales y legumbres presentes en su zona, sobre todo en quienes tienen actual conexión con la vida rural.

Es que yo vivo en el campo, y ahí hay papas, lo que se cosecha. Influye porque está ahí mismo [Entrevista 26].

Yo encuentro que igual un poco, porque como es una zona rural, allá como que se ve más porotos, papas, lentejas, más arvejas, cosas vegetales [Entrevista 27].

Estos elementos se encuentran principalmente en las preparaciones culinarias de generaciones más antiguas que siguen reproduciendo la incorporación de estos productos, los cuales se han ido perdiendo en la actualidad.

En menor medida, la ciudad de Talcahuano, cercana a Concepción y a pesar de su carácter industrial y urbano, en su condición de puerto, permite a quienes dicen vivir allí tener acceso más inmediato a productos del mar, o acostumbrarse a incorporar más que en otros lugares tales preparaciones. Dicha actitud es reforzada por el hecho de encontrar mayor comercio culinario relacionado con la pesca y de mayor tradición al respecto.

Vivo en una zona donde venden hartas cosas de mariscos, estamos comiendo mariscos constantemente [Entrevista 15].

Aquí comemos más pescado, más marisco porque estamos en una zona marítima [Entrevista 17].

Factor económico. En las personas del estudio, el factor monetario es determinante al momento de seleccionar el alimento, esto se puede evidenciar en algunas entrevistas.

El dinero, siempre ando con poca plata, así busco cosas baratas y, por lo general, son dulces, no tengo beca de alimentación, tengo que gastar de mi bolsillo para comer y a parte que es súper caro acá [Entrevista 15].

Igual obviamente el dinero, porque comer sano igual no es muy barato que digamos. Y la comida rápida obviamente todos consumen es porque es más barato [Entrevista 29].

Los entrevistados identifican la alimentación de alta densidad energética como la de un menor costo.

...obviamente si no cuento con tanto dinero voy a preferir algo más económico y siempre es algo chatarra [Entrevista 7].

Por el contrario, la comida saludable posee un valor prohibitivo, desde el pensar de estos estudiantes.

...la alimentación sana, ya sea fruta, verdura comida más elaborada, es más cara que lo que es un pan con algo. Entonces sí influye, porque a veces no está al alcance de uno comer más saludable [Entrevista 1].

El tiempo y la economía conforman lazos en una acción conjunta que condiciona el comportamiento de los sujetos investigados. Los horarios de comida se ven afectados, ya que dependen netamente de lo que se establezca a nivel de la organización de los tiempos académicos, esto, sumado a la falta de tiempo a la que las personas se ven enfrentadas, genera que se prefiera alimentos que estén a la mano; aquí influye la distancia geográfica, pues las personas no están dispuestas a recorrer

Alimentación saludable en estudiantes universitarios

grandes distancias para encontrar aquel local de comida que ofrezca un menú saludable.

Respecto al tiempo que destinan a su alimentación, los estudiantes señalaron dificultad para una manutención ordenada de sus comidas principales.

Desayuno, trato que sea a diario, pero no todos los días es así, y en el almuerzo también es diferente la hora por el mismo tema de la universidad, y la once siempre es a la misma hora [Entrevista 3].

Los tiempos no son siempre a la misma hora, dependiendo, el desayuno como a las diez, diez y media, depende de la hora que nos den el break en la mañana, porque no alcanzo a tomar desayuno y los almuerzos también son irregulares, nunca tengo horario fijo [Entrevista 8].

No, desayuno tomo rara vez, en mi casa no alcanzo, no tomo desayuno. Almuerzo variable, según a la hora que salga, si salgo a la una, almuerzo a la una y media, si salgo a las tres, almuerzo a las cuatro, y once (merienda) siempre después de las ocho [Entrevista 16].

A pesar de que existe una creciente demanda de productos saludables y variados, cuando la oferta no está presente en el recinto educacional o desde sus respectivos hogares, se produce un desequilibrio nutricional que finalmente conlleva conductas alimentarias inapropiadas. Más aún, en los relatos obtenidos se puede apreciar que, por oposición a la comida casera, cuando tienen el tiempo necesario en el exterior prefieren comer lo que no se obtiene habitualmente en el hogar, sin discriminar si estas comidas son saludables o no.

Es diferente porque en mi casa hay comida casera, en cambio, los alimentos que como en la calle son comida rápida, pizzas, completos [Entrevista 7].

Obviamente comida rápida, porque fuera del hogar hay mucha más comida así [Entrevista 29].

Influencia de medios de comunicación

Al hablar de medios de comunicación, el elemento fundamental es la información que se entrega a través de diversos canales de comunicación y cómo influye en el comportamiento alimentario. El principal medio por el cual se accede actualmente a la publicidad en alimentos son las redes sociales, y estas son percibidas negativamente, puesto que las personas observan que en su mayoría se refieren a comida rápida y dañina para la salud.

Las redes sociales estimulan el consumo de alimentos altos en grasa, con promociones o días que está todo más barato [Entrevista 4].

En contraposición, prefieren sentirse influenciados por información que les ayude a desarrollar conductas más saludables, y con datos prácticos al respecto, sin averiguar en profundidad sobre el contenido que se les está entregando.

Por medio de las redes sociales uno se informa, uno igual ve lo que le hace bien y lo que no le hace bien, de repente haya aguas de todo tipo, alimentos, y cuando yo veo que algo que estoy consumiendo hace mal, por ejemplo, los embutidos que andan diciendo que son súper malos, he tratado de dejarlos un poco... [Entrevista 18].

DISCUSIÓN

La etapa de vida universitaria que las personas vivencian constituye una oportunidad única para el fomento de los estilos de vida saludable, beneficios que se podrían extrapolar a sus futuros entornos laborales y sociales (15-18).

En este estudio los sujetos poseen la representación de la alimentación saludable como aquella que tiene una baja densidad energética, caracterizada por el consumo frecuente de alimentos como frutas, verduras, legumbres; unido a una necesidad de reducir la ingesta de ácidos grasos satura-

dos, sodio, sacarosa. Este resultado se encuentra en consonancia con lo descrito por Baladia et al. (19) en un estudio efectuado en mujeres, en el que se señala que una dieta que permite cuidar la salud presenta un bajo aporte de grasas e incremento de los otros nutrientes.

En población mexicana, en la misma etapa evaluada en este estudio, se asocia la ingesta de agua al concepto de *alimentación saludable*, aspecto no mencionado por los estudiantes chilenos participantes del presente estudio. No obstante, en ambos estudios se incluyen alimentos como frutas y verduras para comprender este concepto (20). Así también lo documenta la investigación de Orellana et al. (21) en estudiantes chilenos de similares características, para quienes la alimentación saludable incorpora alimentos tales como frutas, verduras, carnes blancas y lácteos.

En un estudio realizado con estudiantes australianos, se buscó identificar posibles estrategias para fomentar una alimentación saludable en entornos de comida universitaria; se encontró que los determinantes de la elección o preferencia de los alimentos fueron su valor sávido y económico (22). Esto último es coherente con lo encontrado en el presente estudio, ya que los participantes tienden a conceder al factor económico un rol preponderante al momento de decidir una alimentación de mejor estándar nutricional.

Aspectos sensoriales, de inocuidad, el valor sávido y el tiempo han sido descritos en estudios como el realizado en Colombia por Duarte et al. (23) como gatillantes de la elección de alimentos en los estudiantes universitarios, todos los cuales forman parte del discurso de los sujetos investigados. En ese estudio, la elección de alimentos, los horarios para alimentarse y el lugar en el cual hacerlo muchas veces depende del quehacer estudiantil y la organización que de ello exista. Así también lo registra Troncoso (24), en un estudio

de tipo cualitativo efectuado en población de similares características, tanto geográficas, etarias, como socioeconómicas.

Por otra parte, Hilger (25) y Sogari (26) describen que las principales barreras para una alimentación saludable son la falta de tiempo debido a los estudios, la limitada oferta de comidas saludables en el comedor universitario y los altos precios de los alimentos saludables. Ligado a esto último, Tam (22) refiere que los propios estudiantes identifican la mejora en el aumento de la disponibilidad de alimentos saludables y la disminución del costo monetario como una oportunidad para mejorar la alimentación.

Todo lo anterior está presente en el discurso de la investigación efectuada; los estudiantes relatan que dentro de los factores socioeconómicos que inciden en su alimentación se encuentra el tiempo disponible para alimentarse, el cual está condicionado por la distribución de los horarios académicos, así también reconocen que la falta de dinero favorece el consumo de alimentos poco saludables.

Al igual que lo encontrado por Kabir (27), esta investigación registra que los actuales hábitos alimentarios son modelados también por las costumbres familiares e influenciados por los actuales compañeros de estudios.

En la actualidad, los estudios dirigidos a este grupo etario se orientan a seguir profundizando en diversos aspectos de sus hábitos de vida (28), la relación que se presenta entre el estado nutricional, la interpretación del estrés y la persona en relación con sus conductas alimentarias (29), o cómo direccionan la manera en que su núcleo familiar se alimenta (30), entre otras variadas temáticas, en las que se debe destacar la conciencia social de los adultos jóvenes a la sustentabilidad de la alimentación, midiendo su consumo de frutas

Alimentación saludable en estudiantes universitarios

y verduras de temporada y su manera de comprar comidas tradicionales o con las que están más familiarizados (31).

Una de las limitaciones de este estudio se asocia con las características propias del diseño metodológico, como es la relación entre el tamaño muestral y su limitación en la extrapolación de los resultados, ya que lo que busca este paradigma investigativo es la riqueza del discurso y no el tamaño significativo de la muestra. Tampoco se consideraron diferencias por sexo, disciplinas de estudio y lugar de residencia de origen, aspectos que deberían ser incluidos en otras investigaciones, destinados al grupo etario y su alimentación saludable.

En conclusión, los estudiantes de educación superior que participaron en el estudio presentan el anhelo de alimentarse en forma más saludable, identificando que esta última es una instancia valorada para obtener o mantener un buen estado de salud y, por lo mismo, una adecuada calidad de vida, aunque en este proceso perciben “obstáculos” que limitan el cumplimiento de sus deseos, como lo es principalmente su quehacer académico, en el cuál resaltan los horarios de clases u otras activi-

dades pedagógicas, lo que es interpretado como condicionante para establecer tiempos y horarios de alimentación adecuados a su grupo etario.

Otra circunstancia que se reconoce de manera negativa para realizar una alimentación saludable la constituye la influencia que presentan sus amistades en el centro educacional, así como otros factores como su situación socioeconómica, la publicidad o la información alimentaria proveniente de redes sociales. Por otra parte, es importante resaltar la valoración positiva que los participantes le dan al hecho de comer en casa, no en la universidad o el instituto, consumiendo comidas tradicionales preparadas por su madre, ya que estas últimas preparaciones culinarias son percibidas como más saludable.

FINANCIAMIENTO

Proyecto DIN 17/2016. Dirección de Investigación, UCSC, Concepción, Chile.

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran libremente que para esta investigación no existe conflicto de interés.

Referencias

1. Hancock T. Lalonde and beyond: Looking back at “A new perspective on the health of Canadians” health promotion. *Health Promotion International*. 1986;1(1):93-100. DOI: 10.1093/heapro/1.1.93
2. OMS. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Serie de informes técnicos 916. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. [Internet]. [Consultado febrero 2019]. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf
3. OMS. Las 10 principales causas de defunción. 2018. [Internet]. [Consultado febrero 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
4. Instituto Nacional de Estadísticas. Mortalidad en Chile 2003-2013. 2018 [Internet]. [Consultado febrero 2019]. Disponible en: http://historico.ine.cl/canales/menu/publicaciones/calendario_de_publicaciones/pdf/mortalidad_2015.pdf
5. Gobierno de Chile, Ministerio de Salud. Departamento de Epidemiología. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. 2018 [Internet]. [Consultado febrero 2019]. Disponible en: <http://epi.minsal.cl/encuesta-ens/>

6. Becerra-Bulla F, Vargas-Zarate M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Rev Salud Pública*. 2015;17(5):762-75. DOI: 10.15446/rsap.v17n5.43570
7. Espinoza L, Rodríguez F, Galvez J, MacMillan N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*. 2011;38(4):458-65. DOI: 10.4067/S0717-75182011000400009
8. Rodríguez F, Palma X, Romo Á, Escobar D, Aragón B, Espinoza L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutr Hosp*. 2013;28:447-55. DOI: 10.3305/nh.2013.28.2.6230
9. Troncoso C, Alarcón M, Amaya J, Sotomayor M, Muñoz M, Amaya A. Significancia del valor simbólico de los alimentos en personas mayores. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2018;38(1):10-14. DOI: 10.12873/381CTroncoso
10. Mendieta G, Ramírez J, Fuerte J. La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: una propuesta metodológica para la salud pública. *Rev Fac Nac Salud Pública*. 2015;33(3):435-43. DOI: 10.17533/udea.rfnsp.v33n3a14
11. Martínez-Salgado C. El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2012;17(3):613-9. DOI: 10.1590/S1413-81232012000300006
12. Troncoso-Pantoja C, Amaya-Placencia A. Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Rev Fac Med*. 2017;65:329-32. DOI: 10.15446/revfacmed.v65n2.60235
13. Campos C, Turato E. Análise de conteúdo em pesquisas que utilizam metodologia clínico-qualitativa: aplicação e perspectivas. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2009;17(2):259-64. DOI: 10.1590/S0104-11692009000200019
14. Aguilar S, Barroso J. La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*. 2015(47):73-88. DOI: 10.12795/pixelbit.2015.i47.05
15. Martínez-Sánchez J, Balaguer A. Universidad saludable: una estrategia de promoción de la salud y salud en todas las políticas para crear un entorno de trabajo saludable. *Arch Prev Riesgos Labor*. 2016;19(3):175-7. DOI: 10.12961/apr.2016.19.03.4
16. Lange I, Vio F. Guía para universidades promotoras de la salud y otras instituciones de educación superior (1.a ed). Santiago de Chile: Ministerio de Salud; 2006, 50 pp. [Internet]. [Consultado febrero 2019]. Disponible en: <http://www7.uc.cl/uksaludable/img/guiaUSal.pdf>
17. Cáceres ML, Gamboa-Delgado E, Velasco S. Satisfacción de estudiantes universitarios frente a un servicio de alimentación institucional y sus factores asociados. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2018;38(3):93-103. DOI: 10.12873/383caceres
18. Nelson M, Kocos R, Lytle L, Perry C. Understanding the perceived determinants of weight-related behaviors in late adolescence: A qualitative analysis among college youth. *J Nutr Educ Behav*. 2009;41(4):287-92. DOI: 10.1016/j.jneb.2008.05.005
19. Baladia E, Manera M, Basulto J, Olmos M, Calbet D. Percepción, información, creencias y actitudes de la población femenina sobre la salud general, el cuidado del cuerpo, la alimentación y las dietas de adelgazamiento: resultados de una encuesta telefónica. *Actividad dietética*. 2009;13(4):143-52. DOI: 10.1016/S1138-0322(09)73426-1
20. Alvarado E, Luyando J. Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios Sociales*. 2013;21(41):143-64. DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v21i41.77>
21. Orellana L, Sepúlveda J, Denegri M. Significado psicológico de comer carne, vegetarianismo y alimentación saludable en estudiantes universitarios a partir de redes semánticas naturales. *Rev Mex de Trastor Aliment*. 2013;4(1):15-22.
22. Tam R, Yassa B, Parker H, O'Connor H, Allman-Farinelli M. University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. *Nutrition*. 2017;37:7-13. DOI: 10.1016/j.nut.2016.07.007
23. Duarte C, Ramos D, Latorre A, González P. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Rev Salud Pública*. 2015;17(6):925-37. DOI: 10.15446/rsap.v17n6.38368

Alimentación saludable en estudiantes universitarios

24. Troncoso C. Percepción de condicionantes del comportamiento alimentario en estudiantes universitarios con malnutrición por exceso. *Perspect Nutr Humana*. 2014;16(2):135-44. DOI: 10.17533/udea.penh.v16n2a02
25. Hilger J, Loerbroks A, Diehl K. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behavior since the time of matriculation. *Appetite*. 2017;109:100-7. DOI: 10.1016/j.appet.2016.11.016
26. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez M. College students and eating habits: Study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*. 2018;10(12):1823. DOI: 10.3390/nu10121823
27. Kabir A, Miah S, Islam A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLOS ONE*. 2018;13(6):e0198801. DOI: 10.1371/journal.pone.0198801
28. Ibarra-Mora J, Vall-Llovera V, Hernández-Mosqueira C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis Sci J*. 2019;5(1):70-84. DOI: 10.17979/sportis.2019.5.1.3500
29. Ohara K, Mase T, Kouda K, Miyawaki C, Momoi K, Fujitani T, et al. Association of anthropometric status, perceived stress, and personality traits with eating behavior in university students. *Eat Weight Disord*. 2019;24(3):521-31. DOI: 10.1007/s40519-018-00637-w
30. Gamboa-Delgado EM, Castellanos CA, Prada GE. Prácticas de estudiantes universitarios relacionados con la alimentación de sus hijos preescolares. *Rev Chil Nutr*. 2019;46(1):54-60. DOI: 10.4067/s0717-75182019000100054
31. Kamenidou IC, Mamalis SA, Pavlidis S, Bara E-ZG. Segmenting the generation Z cohort university students based on sustainable food consumption behavior: A preliminary study. *Sustainability*. 2019;11(3):837. DOI: 10.3390/su11030837