

# HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES INGRESANTES A LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018

## *Eating habits of university students of the UAC-2018*

Eder Arturo Aco Corrales<sup>1,✉</sup>

<sup>1</sup>Universidad Andina del Cusco, Cusco, Perú.

✉ [eaco@uandina.edu.pe](mailto:eaco@uandina.edu.pe)

### Resumen

El objetivo de la investigación fue describir los hábitos alimenticios de los nuevos estudiantes que ingresan a la Universidad Andina del Cusco. El trabajo corresponde a un estudio de alcance descriptivo de diseño no experimental con enfoque cuantitativo. Se consideró 88 estudiantes seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico por criterio; el proceso de inclusión consideró a estos estudiantes debido a que ellos tienen que realizar un proceso de adaptación al pasar de la vida escolar a la vida universitaria. En los resultados se observó que los hábitos alimenticios de estos nuevos estudiantes no son nada adecuados, demostrando que el 31,8 % de ellos, solo a veces consume las tres comidas principales del día, el 38,6 % siempre desayuna, mientras que el 3,4 % ingresa a las aulas universitarias, siempre sin desayunar. En síntesis, los nuevos ingresantes no están informados de las consecuencias que puede generarles el no alimentarse adecuadamente; muchos solo ingieren alimentos, pero no se nutren. Ante las exigencias académicas de la universidad, ellos deben de adquirir hábitos alimenticios que les ayude a contrarrestar el desgaste físico y mental que les provoca la vida universitaria. El alimentarse no es igual a nutrirse, al no tener una adecuada organización sobre sus horarios, hace que muchos estudiantes tengan un desorden alimenticio o no respeten los horarios establecidos para la ingesta de sus alimentos, provocando que ellos se sientan agotados y atiendan las clases.

**Palabras clave:** alimentación; estudiantes; nutrirse, agotamiento, hábitos

### Abstract

The objective of investigation is describing the eating habits of the new students who enter the Andean University of Cusco. The study design was "non-experimental" and the quantitative approach was used. We consider 88 students selected through a non-probabilistic sampling by criterion; The inclusion process considered these students because they have to carry out an adaptation process as they move from school to university life. The results are what could be observed in the results, shows that the eating habits of these new students are not adequate, showing that 31.8% of them, only sometimes consumes the three main meals of the day, 38.6% always have breakfast, while 3.4% enter the university classrooms, always without breakfast. In the conclusions, new entrants are not informed of the consequences that can result from not eating properly, many only eat but do not feed. Faced with the academic demands of the university, they must acquire eating habits that help them to counteract the physical and mental wear and tear caused by university life. Feeding is not the same as nourishment, as it does not have an adequate organization over their schedules, it causes many students to have an eating disorder or they do not respect the established times for the intake of their food, causing them to feel exhausted and attend the classes.

**Keywords:** feeding; students; nurture, exhaustion, habits

**Citar como:** Aco, E. (2018). *Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco 2018*. Rev Yachay, 7(1),334-338.

*Recibido:* 16-09-2018; *Aceptado* 07-12-2018

### Introducción

El paso de la vida escolar secundaria a la vida universitaria de muchos estudiantes es algo complicado, debido a que en la universidad experimentan un nivel de autonomía que nunca antes habían experimentado, no se tiene un control muy estricto por parte de los padres como lo hacían en el colegio. Lo que ellos buscan es que su hijo desarrolle la autodisciplina, que desarrolle sus actividades sin que nadie le diga lo que deben hacer, que utilice y disponga de su tiempo acorde a las exigencias de una vida universitaria.

Pero, de todos los cambios que vive el nuevo estudiante universitario, el más preocupante de todos es el de sus hábitos alimenticios; si bien en la etapa escolar secundaria tenía que cumplir con horarios fijos para poder alimentarse, en la etapa universitaria los horarios de los que dispone no le permiten tener horas fijas en el día para ingerir sus alimentos; al ingresar, muchas veces, le cuesta adaptarse al nuevo ritmo de trabajado académico que le brinda la universidad, porque la poca experiencia —y muchas veces la poca exigencia del sistema educativo (educación básica regular)—, no lo dotaron de herramientas que le permitan alcanzar sin dificultad sus metas y anhelos.

Son muchos los casos ya conocidos en el contexto universitario de estudiantes que, muchas veces ingresan a las aulas universitarias sin haber ingerido alimento alguno, considerando que, muchas veces, su horario de ingreso a la universidad es a las 7 a. m., al no organizar su tiempo o levantarse muy tarde, que no le permiten prepararse y consumir un adecuado desayuno.

Los jóvenes necesitan alimentarse bien para poder fortalecer a su organismo y que tengan un buen funcionamiento los órganos vitales, pero los estudiantes no lo practican en su mayoría. Es importante resaltar la vulnerabilidad de los riesgos nutricionales de los jóvenes, en los últimos años se ha incrementado muchos casos del consumo de exceso en carbohidratos y grasas (Callisaya C., 2016).

Muchos de los estudiantes lamentablemente no organizan sus tiempos e improvisan de tal manera que sacrifican muchos momentos y actividades importantes, como es el caso de su alimentación. La adecuada alimentación es fundamental para desarrollar buenos procesos de aprendizaje, el no alimentarse como es debido afecta su normal desenvolvimiento en el salón de clases generando muchas veces en los estudiantes: cansancio, aburrimiento y distracción. Sin embargo, el hecho de no haber consumido alimento alguno a tempranas horas de la mañana, es compensado por los estudiantes consumiendo los alimentos en horas posteriores, que son vendidos por establecimientos ubicados alrededor de la universidad; muchos de estos alimentos son: jugos de frutas envasados, helados, papas fritas, yogur bajo en grasa con azúcar añadido, bebidas azucaradas, carne procesada, comida rápida, chocolatinas, pizzas, panadería y repostería industrial, así como alimentos procesados; siendo muchos de estos alimentos nada nutritivos (las sustancias alimenticias que tienen las propiedades y nutrientes necesarios al momento de ser ingeridas como alimentos).

El consumo excesivo de estos alimentos —que no son recomendados por los nutricionistas— como las sopas instantáneas, harinas refinadas; que se encuentran más en las pizzas, pastas, galletas y pasteles, comida rápida que contiene alta concentración de grasas de origen artificial, bebidas energéticas, papas fritas (las cuales tienen alto contenido de sal), refrescos procesados y la carne roja; los que pueden alterar la salud generando problemas estomacales, obesidad, diabetes, colesterol alto, triglicéridos elevados, enfermedades cardiovasculares y otros.

Pero, el tema sobre los hábitos alimenticios también involucra el no consumir alimento alguno en horas que se deben consumir, —como posponer el desayuno para las 10 de la mañana, almorzar a las 3 de la tarde—; estas malas costumbres pueden generar trastornos metabólicos e indicios de gastritis aguda. Los horarios de los 3 alimentos básicos se deben cumplir y no se debieran alterar por ningún motivo.

En la actualidad, los estudiantes universitarios se encuentran expuestos a un ritmo de vida altamente estresante, donde las presiones derivadas del estudio en el contexto universitario, aunado a la presencia de conflictos existenciales propios de la juventud; los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo y la práctica de hábitos nocivos (alcohol, tabaquismo, droga) llevan al deterioro de su organismo y favorece la aparición de distintas patologías de tipo orgánico, como los trastornos gastrointestinales.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada año se presentan aproximadamente 1 500 millones episodios de trastornos gastrointestinales en los países en vías de desarrollo, las cuales son responsables de cerca de 2 millones de muertes al año; en el Perú, según el Ministerio de Salud (MINSA), en el año 2014, las enfermedades gastrointestinales representaron la tercera causa de la morbilidad general, presentándose aproximadamente 2 millones de episodios al año; y reportándose 1300 defunciones por esta causa, que representaron el 7,6% de la mortalidad general (Miraval, Estilos de vida y su relación con los transtornos gastrointestinales en los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco 2017, 2017).

La formación integral, que es una de las políticas más importantes de la Universidad Andina del Cusco, nos invita a contribuir al desarrollo de los estudiantes en todos sus aspectos, sin importar la naturaleza de las asignaturas. Se debe promover en espacios específicos o tiempos estratégicos temas sobre alimentación saludable, de tal manera que el estudiante conozca o se informe sobre las consecuencias que pueden ocurrir si no maneja hábitos alimenticios saludables.

Por muchas situaciones los estudiantes consumen alimentos al paso (salchipapas, empanadas, salteñas, sándwiches, hamburguesas, bebidas azucaradas, alimentos procesados o industrializados y otros), los cuales, nadie dice que no son consumibles y nada saludables, sino que el hacerlo continuamente puede generar con el tiempo problemas en su salud.

Se debe entender también, que los conceptos de *alimentarse* con *nutrirse* suelen utilizarse como sinónimos, pero tienen significados diferentes: alimentarse es simplemente la acción externa de ingerir alimentos para sobrevivir, mientras que nutrirse: es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los micro y macronutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

Ante el nuevo desafío que tiene que enfrentar el estudiante frente al sistema universitario, debe estar preparado porque realizará actividades que lo desgastarán física y mentalmente y, para reponer dichas energías, debe ingerir una cantidad necesaria de alimentos que contengan los nutrientes que le permitan tener, y mantener, un ritmo adecuado en el salón de clases.

Los docentes no podemos ser ajenos ante la creciente problemática de estudiantes que no tienen hábitos alimenticios saludables si nos preocupa tanto el rendimiento académico, también debemos de preocuparnos por los factores que influyen o afectan el rendimiento académico de los estudiantes, la labor que nos toca desempeñar como docentes universitarios es ardua, pero todo aquello con lo que contribuyamos, no solo desde el punto académico sino desde todos los aspectos que nos sean posible alcanzar, los debemos realizar porque tenemos que preparar a los estudiantes no solo para ser profesionales, sino prepararlos para la vida.

## Materiales y métodos

Se realizó un estudio de alcance descriptivo desarrollado el mes de agosto de 2018, se trabajó con estudiantes de la Facultad de Ciencias y Humanidades, específicamente con estudiantes de la Escuela de Estudios de Formación General, el total de estudiantes que apoyaron la presente investigación fueron un total de 88, este muestreo fue de tipo 'no probabilístico' por criterio del investigador.

A fin de realizar la recolección de la información se usó la técnica de la encuesta, para lo cual se utilizó como instrumento el 'cuestionario', tal instrumento fue extraído del trabajo de Luis Miguel Callisaya Callisaya, trabajo de tesis desarrollado en la Universidad Mayor se San Andrés de la ciudad de la Paz Bolivia el año 2016. (Óp. Cít. 2016).

El procesamiento de la información se desarrolló haciendo uso del software Excel y del programa estadístico SPSS, con los cuales se obtuvieron los resultados. Posteriormente, los datos fueron interpretados y analizados para determinar y construir las conclusiones y las sugerencias.

## Resultados

Tabla 7:

*Resumen de resultados del cuestionario aplicado*

N.º	Ítems	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
		f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
1	Realizas las tres comidas principales del día	0	0	6	6,8	28	31,8	24	27,3	30	34,1
2	Desayunas todos los días	1	1,1	9	10,2	19	21,6	25	28,4	34	38,6
3	Entras a clases sin desayunar	24	27,3	17	19,3	27	30,7	17	19,3	3	3,4
4	Consumes alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres)	0	0	5	5,7	45	51,1	27	30,7	11	12,5
5	Consumes porciones de fruta cada día	0	0	4	4,5	42	47,7	22	25	20	22,7
6	Consumes algún alimento preparado en la calle, con alto contenido en grasas o azúcares	5	5,7	13	14,8	53	60,2	15	17	2	2,3
7	Sueles tomar algún refrigerio a media mañana	1	1,1	11	12,5	42	47,7	22	25	12	13,6
8	Tomas en cuenta su valor nutricional, al consumir algún alimento	8	9,1	21	23,9	42	47,7	11	12,5	6	6,8
9	Bebes ocho vasos de agua cada día	10	11,4	23	26,1	32	36,4	12	13,6	11	12,5
10	Bebes jugos naturales de frutas o verduras	0	0	12	13,6	41	46,6	24	27,3	11	12,5
11	Consumes dulces, chocolates, masticables, etc.	3	3,4	23	26,1	39	44,3	16	18,2	7	8

12	Consumes, empanadas, sándwiches, salteñas, rellenos	1	1,1	19	21,6	48	54,5	15	17	5	5,7
13	Entras a clases sin almorzar	34	38,6	24	27,3	25	28,4	3	3,4	2	2,3
14	Consumes porciones de verduras cada día	1	1,1	7	8	46	52,3	20	22,7	14	15,9
15	Consumes comidas rápidas, pollo <i>broaster</i> , salchipapas, <i>pizzas</i> , hamburguesas	3	3,4	13	14,8	55	62,5	15	17	2	2,3
16	Consumes la carne de pescado	0	0	12	13,6	54	61,4	18	20,5	4	4,5
17	Sueles comer carne res y de pollo en la semana	1	1,1	1	1,1	26	29,5	40	45,5	20	22,7
18	Consumes fideos y pastas	0	0	8	9,1	48	54,5	26	29,5	6	6,8
19	Consumes embutidos, fiambres	4	4,5	20	22,7	53	60,2	9	10,2	2	2,3
20	Consumes alimentos enlatados	7	8	41	46,6	35	39,8	4	4,5	1	1,1
21	Bebes gaseosa para acompañar el almuerzo	14	15,9	29	33	34	38,6	6	6,8	4	4,5
22	Sueles almorzar sopa, segundo y un postre	8	9,1	16	18,2	35	39,8	21	23,9	8	9,1
23	Consumes porciones de pan cada día	2	2,3	13	14,8	36	40,9	22	25	15	17
24	Consumes pasteles, donas	7	8	34	38,6	40	45,5	5	5,7	2	2,3
25	Consumes leche, yogurt	0	0	7	8	34	38,6	33	37,5	14	15,9
26	Consumes mates naturales	0	0	5	5,7	31	35,2	30	34,1	22	25
27	Duermes regularmente al menos 8 horas diarias	4	4,5	18	20,5	36	40,9	19	21,6	11	12,5
28	Prácticas algún deporte en forma semanal	2	2,3	17	19,3	35	39,8	19	21,6	15	17
29	Piensas que tu economía influye en tu alimentación	21	23,9	17	19,3	26	29,5	11	12,5	13	14,8
30	Crees que la alimentación y el deporte son importantes para mantenerte sano	6	6,8	14	15,9	45	51,1	15	17	8	9,1

Fuente: Aplicación del instrumento

### Interpretación y análisis

Los datos obtenidos nos permiten hacer un análisis minucioso de los hábitos alimenticios de los ingresantes a la Universidad Andina del Cusco, el análisis general se centrará en preguntas que se consideran claves. La pregunta n.º 1, muestra que un 31,8% solo consumen los tres alimentos básicos (desayuno, almuerzo y cena); luego la pregunta n.º 2 sobre si los estudiantes desayunan el 21,6% 'solo desayuna a veces' es un valor muy alto, significa que muchos estudiantes no desayunan diario, lo cual puede perjudicar su salud con el tiempo.

En la pregunta n.º 3, hay porcentajes muy altos de estudiantes que ingresan a las aulas sin haber desayunado, lo cual afecta su desenvolvimiento en clases.

Los resultados nos permiten identificar que existe un alto porcentaje de estudiantes que descuidan directa o indirectamente su alimentación, por lo cual, si no se toman medidas preventivas desde el punto de vista informativo, los problemas de salud pueden ir en aumento.

### Discusión

Los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación se asemejan a los obtenidos por el estudiante Luis Miguel Callisaya Callisaya (Óp. Cít. 2016), en su trabajo de tesis de grado, donde obtuvo porcentajes significativos sobre los malos hábitos alimenticios de estudiantes que ingresaron a la universidad donde estudia.

### Conclusiones

- Los ingresantes a la universidad (cachimbos), en su mayoría, no tienen buenos hábitos alimenticios, todo porque no saben organizar adecuadamente sus horarios. El no manejar los tiempos de manera inteligente hace que ellos dejen de realizar actividades que son importantes como desayunar; siendo considerado este alimento el más importante, por sobre el almuerzo y la cena.
- Muchos estudiantes prefieren consumir alimentos que no cuentan con nutrientes, solamente intentan calmar su hambre ingiriendo alimentos que, en exceso, pueden generarles problemas fisiológicos.

- A pesar de que hay muchos estudiantes que conocen o se informan de lo que es una buena alimentación, no cumplen con las exigencias y recomendaciones establecidas por los nutricionistas y simplemente descuidan su salud.

### Referencias bibliográficas

- Bocian, Y. (2016). *Hábitos alimenticios de los universitarios*. México: UNAE.
- Cáceres, B. (2015). *Hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de Enfermería Técnica del I.E.S.T.P "Pampas-Tayacaja" 2015*. Moquegua: Universidad José Carlos Mariátegui.
- Callisaya C., L. M. (2016). *Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera de ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la Paz*. Tesis de grado, Universidad de la Paz, La Paz. Obtenido de <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence>
- Colquicocha, J. (2009). *Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N.º* Lima: Universidad Mayor de San Marcos.
- Miraval, G. (2017). *Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco-2017*. Huánuco: Universidad de Huánuco. Obtenido de <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/569/INFORME-GELCYS-MIRAVAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quéliz, M. (2008). *Consecuencias de comer a destiempo*. México: La vida.
- Ramirez, M. (1998). *Como influyen los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar*. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Ruiz, Del Pozo, Valero, Ávila y Valera. (2016). *Estudio de hábitos alimentarios y estilo de vida de los universitarios españoles*. Madrid: Fundación española.
- Villanueva, E. (2017). *Alimentos que dañan la salud y la gentes sigue comiendo en exceso*. México: Clínica periodismo.
- Zea, Vargas, Nieva & Anaya. (2016). *Estado nutricional y rendimiento académico de los ingresantes a la Facultad de enfermería de la Universidad Pública*. México: Ágora.