

Estudiantes universitarios: ¿Qué comen mientras estudian?

University students: What do they eat while studying?

VÁZQUEZ MARISA BEATRIZ¹, COLOMBO MARÍA ELENA², LEMA SILVIA³, WATSON DANA ZOE⁴

¹Doctora de la Universidad de Buenos Aires. ^{2, 3, 4}Licenciada en Nutrición.

^{1, 2, 3, 4}Escuela de Nutrición, Universidad de Buenos Aires.

Correspondencia: mbvazquez@fmed.uba.ar - **Recibido:** 11/12/2013. **Aceptado en su versión corregida:** 25/02/2014.

Resumen

Al momento no se disponen de suficientes datos sobre las elecciones alimentarias de los estudiantes universitarios. Las técnicas proyectivas permiten recabar información que no se conseguiría mediante un interrogatorio directo ni por otros medios. El presente trabajo intenta conocer localmente la preferencia y motivos de la elección de alimentos o preparaciones alimenticias de los estudiantes durante su estadía en las facultades de la Universidad de Buenos Aires.

Palabras clave: Elecciones alimentarias, Técnicas proyectivas, Estudiantes universitarios.

Abstract

At the moment there is insufficient data on food choices of university students. Projective techniques help to gather information that would not be achieved by direct examination or by other means. This paper attempts to locally know the preference and reasons for the choice of foods or food preparations of the students during their stay in the faculties of the University of Buenos Aires

Keywords: Food choices, Projective Techniques, University students.

Diaeta [B.Aires] 2014;32 (146):26-29. ISSN 0328-1310

Introducción

Los factores que influyen en los consumidores para la elección de sus comidas son diversos, incluyendo entre otros: la tradición culinaria, la educación nutricional, el precio, la disponibilidad en comercios cercanos, la facilidad de preparación, las características sensoriales y la información de medios masivos de comunicación, entre otros (1, 2). Elorriaga y col aplicaron un cuestionario que evaluaba motivos de elección de comidas en estudiantes universitarios de carreras relacionadas con las ciencias de la salud. En la elección de sus comidas, los estudiantes asignaron mayor importancia al atractivo sensorial (sabor y aroma), seguido por los motivos relacionados con la salud y el contenido natural de los alimentos, el precio y la accesibilidad en los

comercios, así como a la apariencia y los aspectos extrínsecos (3). Por otra parte, se reconoce que la alimentación tiene una importancia crucial como factor de riesgo de enfermedades crónicas. Entre otras, el exceso de grasas, azúcares y sodio, así como una alimentación con escasa cantidad de fibra se han asociado en forma convincente con un aumento del riesgo de obesidad, enfermedad cardiovascular y enfermedades dentales (4). Algunos trabajos locales y de otros países han observado las principales tendencias alimentarias en adultos jóvenes universitarios (5-8). En los mismos se estudiaron sus hábitos alimentarios y factores de riesgo presentes que, en conjunto, caracterizaron el estilo de vida. El trabajo realizado por Karleny et al encontró que los estudiantes universitarios que no desayunaban tendían a consumir luego más alimentos con alta densidad

energética y pobres en nutrientes con respecto a los que sí desayunaban (6). Del mismo modo, el estudio preliminar realizado por Vázquez, Witriw y Reyes Toso en estudiantes de medicina y de arquitectura de la Universidad de Buenos Aires encontró que la mayoría de los encuestados tuvo un bajo consumo de frutas y verduras que no alcanzaba a cubrir las recomendaciones diarias de estos alimentos para reducir los riesgos de enfermedades coronarias, infartos y alta presión arterial (7).

Sagués Casabal y col estudiaron los hábitos alimentarios y factores de riesgo en los jóvenes universitarios, y encontraron que la dieta que llevaban adelante era a base de productos elaborados e industrializados con alta densidad calórica y pobres en micronutrientes. La distribución de la fórmula calórica reflejó que ese tipo de alimentación estaba muy lejos de la recomendada (8).

En las disciplinas científicas que trabajan con seres humanos, se hizo evidente que las manifestaciones externas registrables de la conducta no bastan para dar una imagen completa del problema que se está investigando. Por tal, es necesario conocer las motivaciones y prácticas que los sujetos manifiestan, ya que muchas veces allí radica parte de la respuesta y en los casos de la salud aporta elementos tanto para el diagnóstico como para el tratamiento (10). Es por esto que, reconociendo a las técnicas proyectivas como una herramienta que permiten recabar información que no se conseguiría mediante un interrogatorio directo ni por otros medios (11), se las incluyó en este trabajo como instrumento para el abordaje cualitativo de la muestra en estudio.

Dado que existe poca información sobre los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de nuestro medio y conociendo que pasan muchas horas en sus casas de estudio por lo que suelen realizar una o más comidas a lo largo de su estadía, es que se consideró importante identificar las elecciones alimentarias que realizan en los kioscos y/o comedores universitarios.

Objetivos

Conocer la preferencia y los motivos de la elección de alimentos o preparaciones alimenticias de

los estudiantes durante su estadía en las facultades de la Universidad de Buenos Aires.

Metodología

Diseño: estudio transversal de abordaje cualitativo a través de una técnica proyectiva.

Participantes: Se incluyeron en el estudio 60 estudiantes universitarios de la Universidad de Buenos Aires, mayores de 18 años y de ambos sexos. El estudio se llevó a cabo desde abril a mayo de 2013, en las facultades simultáneamente.

Se realizó una encuesta auto-administrada a los estudiantes, acompañada por un sobre que contenía 27 tarjetas con imágenes de alimentos o preparaciones alimentarias (Figura 1) que los estudiantes pueden encontrar en los kioscos y come-



Figura 1. Las 27 tarjetas presentadas a los estudiantes de la Universidad de Buenos Aires incluidos en la muestra

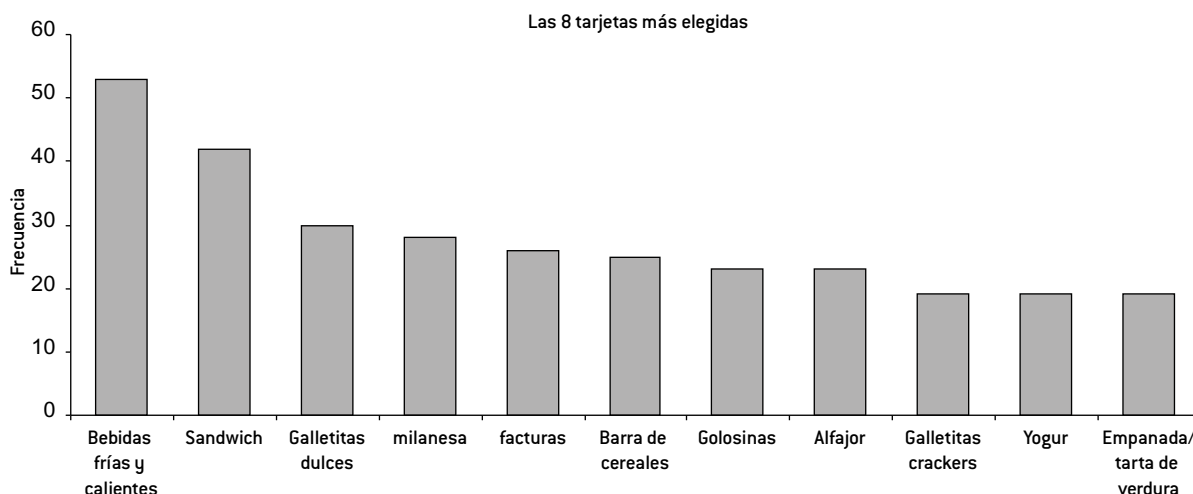


Figura 2. Las 8 tarjetas más elegidas por los estudiantes.

dores de sus facultades. Se les solicitó que eligieran las 8 tarjetas que representaban su consumo más frecuente durante su estadía en la facultad y que, luego, indicaran las 5 favoritas de entre las antes seleccionadas y el motivo de su preferencia. Las categorías presentadas a los estudiantes para que identifiquen los motivos de elección de los alimentos fueron: me gusta, su precio es adecuado, práctico/fácil de comer, me produce saciedad, es saludable, otro.

Para el análisis de resultados se contabilizó la frecuencia con la que cada tarjeta fue seleccionada. No se utilizaron pruebas estadísticas por no ser aplicables a este tipo de estudio.

Resultados

Las características de los estudiantes incluidos en el estudio se muestran en la Tabla 1. Las **8 tarjetas** más elegidas por los estudiantes (en orden decreciente) fueron: Bebidas frías y calientes, Sandwich, Galletitas dulces, Milanesas, Facturas, Barra de Cereales, Golosinas / Alfajor, Galletitas crackers / Yogur / Empanada o tarta de verdura (Figura 2). Asimismo, al contabilizar las **5 tarjetas favoritas** de entre las 8 más elegidas, los resultados fueron (orden decreciente): Bebidas frías y calientes, Sandwich, Barra de Cereales, Milanesas, Galletitas dulces (Figura 3).

Con respecto a los **motivos de elección** de dichas 5 tarjetas favoritas, los Estudiantes refirieron:

Tabla 1. Características de los estudiantes de la Universidad de Buenos Aires incluidos en la muestra.

Características	n [%]
Edad en años, mediana [RIC*]	24 [5]
Sexo Femenino	30 [50%]
Carrera:	
„Medicina“	30 [50%]
„No Medicina“	30 [50%]

*RIC: Rango intercuartil

“me gusta”, “precio adecuado” y “práctico-fácil de comer” para bebidas frías-calientes, sándwich y galletitas dulces; por “producir saciedad” para milanesa; y por “considerarlas saludables” y “práctico-fácil de comer” a la Barra de cereales. Aunque las elecciones fueron similares entre los grupos, la tarjeta **Empanada/Tarta de verdura** fue más elegida por los estudiantes de Medicina. **Golosinas, Alfajor y Tarta de jamón-queso** fueron más seleccionadas por los estudiantes No Medicina.

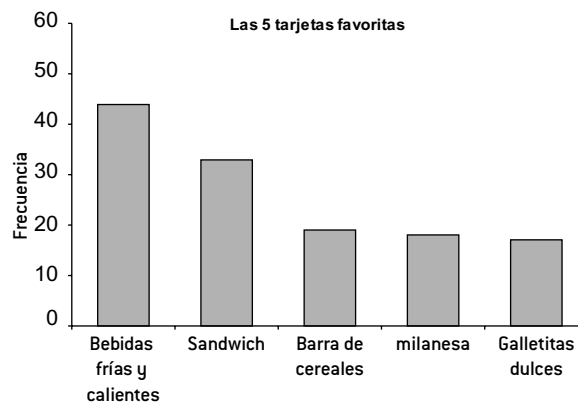


Figura 3. Las 5 tarjetas favoritas de los estudiantes.

Conclusiones

Las 5 tarjetas favoritas de los estudiantes fueron: Bebidas frías y calientes, Sándwich, Barra de Cereales, Milanesas y Galletitas dulces. Se utilizarán estos resultados para diseñar una investigación cuantitativa que permita corroborar patrones de consumo y ofrecer alternativas alimentarias

para las cantinas universitarias que contribuyan al cuidado de la salud de los estudiantes.

Agradecimientos: A la Empresa Riera por el diseño e impresión de las tarjetas. Este trabajo fue parcialmente financiado por el subsidio UBACyT 20020110200154.

Referencias bibliográficas

1. Steptoe A, Pollard T, Wardle J. Development of a measure of the motives underlying the selection of food: The food choice questionnaire. *Appetite*. 1995; 25:267-284.
2. Ares G, Gambaro A. Influence of gender, age and motives underlying food choice on perceived healthiness and willingness to try functional foods. *Appetite*. 2007; 49:148-158.
3. Elorriaga N, Colombo ME, Hough G, Watson DZ, Vázquez MB. ¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud? *Diaeta (B. Aires)*. 2012; 30(141): 16-24.
4. OMS. Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. OMS, Serie de Informes Técnicos 916. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. 2003.
5. Irazusta A, Hoyos I, Irazusta J, Ruiz F, Díaz E, Gil J. Increased cardiovascular risk associated with poor nutritional habits in first-year university students. *Nutrition Research*. 2007; 27: 387-394.
6. Karlen G, Masino MV, Fortino MA, Martinelli M. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *Diaeta (B. Aires)*. 2011; 29(137): 23-30.
7. Vázquez M, Witriw A, Reyes Toso C. Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de las carreras de medicina y arquitectura de la Universidad de Buenos Aires. *Diaeta (B. Aires)*. 2010; 28(131): 14-17.
8. Sagués Casabal Y, Ammannzini GE, Ayala M y col. Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires. *Actualización en Nutrición*. 2009; 10 (1): 49-57.
9. Diaz Cordova D. Los métodos cualitativos y la antropología alimentaria. *Diaeta (B. Aires)*. 2012; 30(141): 25-36.
10. Celener G. Las Técnicas Proyectivas. Colección Psique, JVE Ediciones, 2º edición, 1999.