

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE LOS ALUMNOS EN LA CARRERA DE ARQUITECTURA DE LA UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS, NUEVO LEÓN.

Torres Pérez Josselin, De la Cruz Alvarez Anairotciv
Nutrición y Estilo de Vida, Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad de Montemorelos

La Organización Mundial de la salud indica que se deben consumir diariamente 400 g/día o su equivalente a 5 porciones de frutas, verduras o legumbres. El presente artículo describe un estudio descriptivo transversal sobre la ingesta de frutas y verduras en 23 estudiantes de la carrera de Arquitectura de la Universidad de Montemorelos, con el objetivo de conocer su consumo de estos alimentos y que los resultados obtenidos funcionen para posibles estrategias en el futuro para aumentar su ingesta. El estudio utilizó el cuestionario de Frecuencia de consumo en adolescentes-adultos para evaluar la ingesta usual de alimentos y macronutrientes, y los datos se procesaron en Excel y Jamovi. Los resultados mostraron que el consumo promedio de frutas y verduras en los últimos 7 días fue de 227.6 gramos, siendo las frutas más consumidas el plátano, la naranja y la piña, mientras que las verduras más consumidas fueron el jitomate, la zanahoria y la calabacita. El estudio concluyó que es necesario realizar estrategias para aumentar la ingesta de estos alimentos en la alimentación de los estudiantes.

Palabras claves: Frutas; Estudiantes Universitarios; Verduras.

Introducción

El consumo de frutas y verduras es importante ya que son una fuente significativa de agua y nutrientes como vitaminas, minerales y fibra, lo que les confiere propiedades nutritivas y apariencia, textura y color específicas(1). Consumir suficientes frutas y verduras puede fortalecer el sistema inmunológico, combatir la desnutrición y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). La baja ingesta de frutas y verduras es un factor de riesgo fundamental y común en varias ECNT, y se estima que causa 1,7 millones de muertes al año según la OMS(2). Actualmente, la OMS recomienda consumir por lo menos 400 g de frutas y verduras cada día(3). Sin embargo, la ingesta de frutas y verduras varía según la región y la población(4). En México, el consumo diario de frutas y verduras está por debajo de lo indicado, según un estudio realizado en población mexicana(5). Este estudio tiene como objetivo describir la ingesta del consumo de frutas y verduras en estudiantes de la carrera de

Arquitectura de la Universidad de Montemorelos, con el fin de realizar estrategias para aumentar el consumo de estos alimentos en la alimentación de los estudiantes

Objetivo general

Conocer el consumo de frutas y verduras en los estudiantes de la carrera de Arquitectura de la universidad de Montemorelos en el estado de Nuevo León.

Objetivos específicos

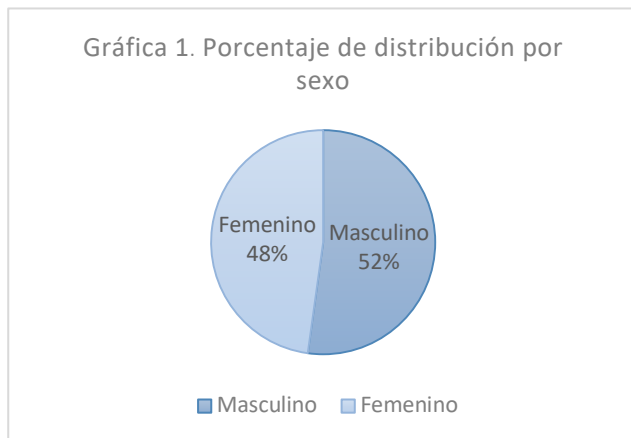
1. Identificar el apego a las recomendaciones internacionales .
2. Identificar la frecuencia de consumo de frutas y verduras de los estudiantes.
3. Identificar cuales son las frutas y verduras que más consumen los estudiantes.

Metodología

La presente investigación fue un diseño descriptivo transversal. La población de estudio fueron 23 estudiantes de la carrera de Arquitectura de la

Universidad de Morelos, quienes cumplieran con los criterios de inclusión, los cuales eran: Ser mayor de edad y estar inscrito en el curso escolar 2022. Aquellos que no cumplieran con los criterios generales de inclusión antes mencionados, fueron excluidos del estudio. Se aplicó el instrumento de ENSANUT, el cuestionario de Frecuencia de consumo en adolescentes-adultos, este instrumento permite la evaluación de ingesta usual de alimentos y macronutrientes, que medirá el total de gramos consumidos de alimentos en este estudio, específicamente de los apartados frutas y verduras, dicho instrumento está estandarizado para la población mexicana. (3) Los participantes contestaron una encuesta en la aplicación de google forms, en donde se plasmó el instrumento antes mencionado, el cuál incluía preguntas acerca de la ingesta de cada fruta y verdura durante los últimos 7 días y las porciones que suelen consumir los estudiantes. Todos los datos obtenidos fueron procesados en el programa Microsoft Excel, en donde se hizo una limpieza de datos. El programa estadístico utilizado en donde se realizaron todos los análisis del consumo de frutas y verduras y cálculos estadísticos para la obtención de resultados de las frutas y verduras más consumidas y las menos consumidas por los estudiantes, fue el programa Jamovi.

Resultados



En la gráfica 1 se proporcionan datos descriptivos de la muestra seleccionada para el estudio. La población estuvo conformada por 23 estudiantes de la carrera de Arquitectura de la Universidad de Morelos. El 48% de la población eran de sexo femenino y el 52% masculino. La media de edad fue de 22 años. Respecto al consumo en gramos de frutas y verduras durante los últimos 7 días reportado por los estudiantes, fue de 227.6 gramos (Tabla 1). Las frutas más consumidas según la cantidad de gramos reportado fueron plátano con un consumo en promedio de 112 gramos al día, naranja con un consumo promedio de 106 gramos al día y piña con un consumo promedio de 51.2 gramos al día. Las verduras más consumidas fueron jitomate, su consumo promedio fue de 172 g al día, la zanahoria con un consumo promedio de 141 gramos al día y la calabacita con un consumo promedio de 76.5 gramos al día (Tabla 2).

Tabla 1. Promedio de gramos consumidos en un día	
Frutas	81.2 g
Verduras	146.4 g
Total	227.6 g

Tabla 2. Promedio de gramos consumidos al día			
Frutas	Gramos	Verduras	Gramos
Plátano	112	Jitomate	172
Plátano macho	13	Hojas verdes	53.5
Jícama	6.52	Chayote	52.2
Naranja	106	Zanahoria	141
Sandía	0	Calabacita	76.5
Piña	51.2	Brócoli	35.4
Guayaba	6.26	Col	7.61
Mango	47	Ejotes	12.4
Toronja	21.4	Lechuga	42.3
Fresas	30.8	Nopal	0
Uvas	16.4	Pepino	0
Frutas en almíbar	0	Chile poblano	13.9
Frutas secas	36.2	Cebolla	53

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE LOS ALUMNOS EN LA CARRERA DE ARQUITECTURA DE LA UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS, NUEVO LEÓN.

Verduras congeladas	3.91	Verduras enlatadas	15
---------------------	------	--------------------	----

Discusión

Inicialmente, el presente estudio tuvo como objetivo identificar información específica sobre la frecuencia de consumo de frutas y verduras en una muestra de universitarios de la carrera de Arquitectura en la Universidad de Montemorelos. El promedio de consumo de gramos diario de frutas y verduras identificado refiere por debajo de las recomendaciones de la OMS para la población adulta, siendo la recomendación 400 gramos diarios.

Según un estudio realizado, la ingesta de frutas y verduras en la población mexicana fue muy inferior a las ingestas recomendadas en todos los grupos de edad(4) y los estudiante universitarios no son la excepción. Un estudio realizado en 27 universidades de 26 países de América, África y Asia, muestra que el 82,8% de los estudiantes universitarios consumen menos de las 5 porciones recomendadas de frutas y verduras.(5) Otra investigación realizada en universidades chilenas reportó que el 94,3% de los estudiantes no cumplía con la recomendación ideal de consumo de Frutas, y un 72,3% del consumo de verduras(5). Según La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino, 2016 (ENSANUT MC, 2016) el grupo de alimentos menos consumido a nivel nacional, fueron las verduras, sólo reportaron consumir este grupo de alimentos el 42.3% de la población adulta en México. (3) Las cifras observadas en estos diferentes estudios son similares a los resultados presentes de esta investigación ya que la ingesta promedio del consumo de frutas y verduras de los estudiantes de la carrera de arquitectura fue de 227.6 gramos diarios, por debajo de la recomendación según la OMS.

Conclusiones

De manera general los resultados obtenidos en la presente investigación, mostraron que la mayoría de

los estudiantes universitarios encuestados no cumple con la cantidad recomendada de consumo de frutas y verduras por la OMS para este grupo de edad. Son cifras preocupantes ya que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es responsable de cerca de la quinta parte de las neoplasias gastrointestinales, la tercera parte de las enfermedades isquémicas del corazón y la décima parte de las enfermedades cerebrovasculares(7). Sin embargo un estudio reportó que, por cada 200 gramos de frutas y verduras consumidos en un día, el riesgo de mortalidad coronaria disminuye en un 8%(8). Por lo tanto pueden existir algunos beneficios en la cantidad consumida por los estudiantes de la carrera de arquitectura de universidad de Montemorelos. Claramente existe más evidencias de los beneficios al consumir una mayor cantidad de gramos de frutas y verduras al día. Reducciones similares fueron identificadas para mortalidad asociada a enfermedad cerebrovascular isquémica (-6% y -33%), ECVs (-8% y -28%), y mortalidad total (-10% y -31%) por cada 200 y 800 gramos de frutas y verduras consumidas por día, respectivamente(8). Por lo tanto con los resultados del presente estudio se recomienda establecer estrategias para el aumento del consumo de gramos de frutas y verduras para poder obtener todos los beneficios que éstos nos brindan para una mejor salud y poder gozar de un mejor estilo de vida.

Referencias

1. Rodríguez Leyton m. Desafíos para el consumo de frutas y verduras. Rev Fac Med Humana [Internet]. 10 de abril de 2019 [citado 30 de noviembre de 2022];19(2). Disponible en: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/2077>
2. Moñino M, Rodrigues E, Tapia MS, Domper A, Vio F, Curis A, et al. Evaluación de las actividades de promoción de consumo de frutas y verduras en 8 países miembros de la Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día” – AIAM5. Rev Esp Nutr Humana Dietética. 31 de diciembre de 2016;20(4):281-97.

3. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [Internet]. Encuestas. [citado 13 de abril de 2023]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/index.php>
4. Ramírez-Silva I, Rivera JA, Ponce X, Hernández-Ávila M. Fruit and vegetable intake in the Mexican population: Results from the Mexican National Health and Nutrition Survey 2006. *Salud Pública México*. 2009;51:12.
5. Vera V, Crovetto M, Valladares M, Oñate G, Fernández M, Espinoza V, et al. Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. *Rev Chil Nutr*. agosto de 2019;46(4):436-42.
6. Romero-Martínez M, Shamah-Levy T, Cuevas-Nasu L, Méndez Gómez-Humarán I, Gaona-Pineda EB, Gómez-Acosta LM, et al. Diseño metodológico de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. *Salud Pública México*. 31 de mayo de 2017;59(3, may-jun):299.
7. Huamancayo-Espíritu A, Pérez-Cárdenas L. Prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en alumnos de la carrera profesional de medicina humana de una universidad peruana. *Rev Fac Med Humana*. 15 de enero de 2020;20(1):123-9.
8. Petermann F, Labraña AM, Duran E, Leiva AM, Martínez M, Salas C, et al. El consumo de frutas y verduras se asocia a menor mortalidad: 5 porciones al día es bueno, ¡pero 10 serían mejor! *Rev Chil Nutr*. 2018;45(2):183-5.