

Caracterización del consumo de alimentos en estudiantes universitarios y la relación con enfermedades no transmisibles

Nayeli Mancilla Nuñez, Víctor Monárrez y Aurora Mendoza Orgaz

Escuela de Nutrición y Dietética

Universidad de Morelia

Facultad de Ciencias de la Salud

Introducción: La etapa universitaria destaca por ser un momento donde el joven comienza una etapa independiente, de cambios, destacando el reforzamiento de los hábitos del hogar o adquisición de un nuevo estilo de vida los cuales mantendrá a lo largo de su vida.

Objetivo: Conocer la frecuencia de consumo de alimentos procesados, industrializados, naturales y mínimamente procesados y determinar la prevalencia de enfermedades no transmisibles en estudiantes de primer ingreso y familiares.

Metodología: Estudio de tipo descriptivo, analítico y transversal; en el cual participaron 153 estudiantes, de 17 – 22 años a los cuales se aplicó la Encuesta Nutricional: Frecuencia de consumo de alimentos validado para estudiantes universitarios.

Resultados: El consumo de alimentos naturales en los universitarios es bajo de acuerdo a los 400 gr/día que recomienda la OMS razón por la cual no pueden actuar como un factor protector frente a las ENT; por otro lado, el consumo de alimentos procesados está aumentando en un 7.4 % por año lo que representa un factor para desarrollar ENT. La dieta de los estudiantes se compone de un consumo alto de cereales, leguminosas, grasas y azúcares. Existe una diferencia de la frecuencia de consumo de alimentos naturales y procesados da la región del país donde provienen, siendo los estudiantes del sur los que tienen una dieta más natural.

Conclusión: Se sugiere la necesidad de concientizar a los estudiantes sobre los beneficios del consumo de alimentos naturales; desarrollar protocolos de intervención educativa potenciando los hábitos de una vida saludable.

Keywords: Enfermedades No Transmisibles, Alimentos procesados.

Introducción

Las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas se caracterizan por ser de largo proceso y duración, su desarrollo es influenciado por diversos factores dentro de los cuales se encuentran: genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales, incluyendo el estilo de vida de cada persona; sin embargo el estilo de vida y los hábitos alimenticios son los que más se modifican o se ven influenciadas por factores económicos, sociales y culturales, que a medida que el tiempo pasa trae consigo grandes cambios para la dieta de la sociedad¹.

Entre las ENT se encuentran las cardiovasculares, el cáncer, las respiratorias y diabetes, representando un problema mundial sobre todo en los países en vía de desarrollo, siendo una de las principales causas de morbilidad en América Latina y el Caribe².

Datos estadísticos publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2018 muestran que las ENT son la causa de muerte de aproximadamente 41 millones de personas cada año; en otras palabras el 71 % de muertes que se producen en todo el mundo son relacionadas a ENT, así mismo representan más del 80 % de las muertes prematuras

mundialmente; las cuales ocurren principalmente en países de mediano y bajo ingreso, donde la población se encuentra más vulnerable a factores de riesgo como dietas malsanas compuestas con un alto contenido calórico, así como grasas, azúcares y sodio; una alta inactividad física, alto consumo de tabaco y alcohol, dando como primer resultado una enfermedad multifactorial y compleja llamada obesidad. Esta última se considera una pandemia y un factor de riesgo muy importante para el desarrollo de diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares. En otras palabras, México se enfrenta a uno de los más grandes problemas en salud pública, colocándose dentro de los primeros lugares en obesidad infantil y poblacional a nivel mundial^{3,4}.

En el 2018 se reportaron 698,461 nuevos casos de obesidad, 425,345 nuevos casos de diabetes tipo 2 y 42,429 de accidente cerebrovascular entre otras enfermedades que se encuentran dentro de las 10 primeras causas de muerte en todo el mundo^{5,6}.

Por lo tanto, es fundamental considerar un estilo de vida donde se involucre una adecuada nutrición para la prevención de sobrepeso/obesidad y el desarrollo de ENT, esta puede incluir alimentos con sustancias protectoras como los anti-

oxidantes y los fitoquímicos que se encuentran en las frutas, verduras, hojas verdes y semillas⁷.

Metodología

La investigación consistió en un estudio de tipo descriptivo, analítico y transversal, la muestra estuvo conformada por 153 estudiantes de primer ingreso de una universidad privada en Montemorelos, Nuevo León. Se utilizó un instrumento cualitativo: Encuesta Nutricional: Consumo de alimentos por estudiantes universitarios, validado en la Universidad de Montemorelos en el 2018. El instrumento consta de 5 apartados: Datos generales, hábitos alimentarios, antecedentes patológicos personales, antecedentes patológicos familiares y la frecuencia de consumo de alimentos. El instrumento utilizado tiene una confiabilidad de Cronbach por día=0,863 y el por semana=0,843, el cuestionario completo =0,911: un análisis factorial por día KMO= 0,888, por semana= 0,895 validado por Mendoza González, (2018).

Para hacer la recolección se visitaron los salones de primer ingreso en asambleas de escuela, se les explicó a los estudiantes en qué consistía la evaluación y las personas que podían participar. La recolección de información se llevó a cabo mediante el formulario de Google forms, se enviaron los enlaces web a los jefes de grupo y ellos a sus compañeros de salón, se estuvo presente por cualquier duda. El formulario se contestaba en 7 minutos aproximadamente.

Se incluyeron alumnos con nacionalidad mexicana, de primer ingreso en las carreras de pregrado de la Universidad de Montemorelos; cursando el primer Semestre, curso escolar 2018-2019. Se excluyeron a estudiantes extranjeros, estudiantes que no aceptaron participar en la investigación y se eliminaron a los alumnos que no respondieron el cuestionario de forma completa.

Resultados

Para hacer la descripción de la frecuencia de consumo diario/semanal se tomaron los valores de 0,66 como bajo; 1,67 2,33 medio; 2,33 3 como alto consumo. En relación al consumo de alimentos naturales se encontró que es mayor con un promedio de 2,28 mientras que el consumo promedio de los alimentos procesados es de 1,78. (Figura 1).

La hipótesis se probó por la estadística t- Student considerando un nivel de significancia ($p < 0.05$). Encontrando lo siguiente $p = .854$ una evidencia que muestra que los alumnos no tienen un alto contenido de alimentos procesados frente a los naturales.

En relación a la asociación entre una alta frecuencia de consumo de alimentos procesados y la prevalencia de ENT en estudiantes universitarios, el consumo de alimentos procesados en los estudiantes que presentan patologías es superior a la media.

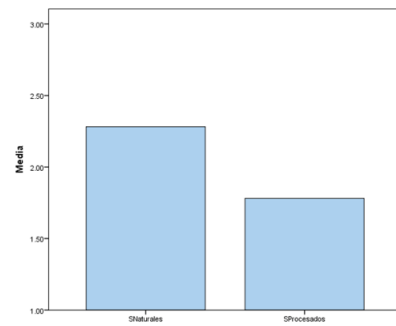


Figura 1. Consumo de alimentos naturales y procesados

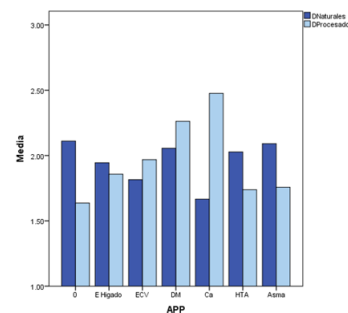


Figura 2. Frecuencia de Consumo de Alimentos relacionado con Antecedentes Patológicos Personales.

Respecto al promedio de consumo de alimentos procesados en los estudiantes es de 1,78; en cuanto al consumo de los estudiantes que presentan cáncer es de 2,52 mientras que en los estudiantes que no presentan patologías es de 1,73. (Figura 2). Sin embargo, el consumo de alimentos procesados no es bajo en estudiantes que no padecen ninguna patología.

La hipótesis se probó por la estadística ANOVA considerando un nivel de significancia ($p < 0.050$), encontrando lo siguiente: $p = .36$ naturales y $p = .019$ para procesados probando que existe un consumo evidente de consumo de alimentos procesados en estudiantes que presentan alguna enfermedad.

Discusión y conclusión

La población de estudio fueron estudiantes universitarios que forman parte del grupo de edades de 18-26 años, los cuales se ven rodeados de un ambiente lleno de productos industrializados de fácil disponibilidad, pero específicamente podemos destacar que son ellos mismos que deciden el tipo de alimentación que desean adquirir.

De acuerdo a los antecedentes heredofamiliares, las enfermedades con alta prevalencia fueron: asma 38 %, ECV 8 %, y cáncer 8 %, sustancialmente los estudiantes ya predisponen de un factor de riesgo significativo. Por otro lado, en el análisis de resultados encontramos que el consumo de alimentos procesados es menor de lo que se esperaba, comparado con lo que menciona Archain y colaboradores, que el mayor por-

centaje 59.38 % de las calorías provenían de alimentos UPC (ultra procesados), mientras que en los resultados que encontramos el consumo de alimentos procesados no es alto; a pesar de eso el consumo de alimentos procesados no es bajo para descartar como factor de riesgo para desarrollar ENT en la etapa adulta; de acuerdo a estudios revisados⁸.

Al mismo tiempo encontramos que a pesar de que el consumo de frutas es mayor que el de procesados; no es tan alto de acuerdo a las recomendaciones de la OMS, razón por la cual no puede ser un factor protector para evitar el desarrollo de estas enfermedades⁹.

A diferencia de lo que menciona Piero y colaboradores en su investigación en la cual se observó un aumento en el consumo de azúcares, alimentos procesados, snacks, grasas saturadas y menor consumo de lácteos, pescado, frutas y vegetales¹⁰.

Por otro lado, con el análisis estadístico podemos concluir que la dieta diaria de los estudiantes se forma de un alto consumo de leguminosas, cereales y verduras mientras que el consumo de alimentos procesados, ricos en azúcar y grasa se mantienen dentro del consumo medio sumándose a los factores de riesgo.

Con respecto al consumo de alimentos procesados de acuerdo a su residencia pudimos observar que el consumo de alimentos procesados es mayor en los estudiantes que son internos; mientras que el consumo de alimentos naturales es similar en los dos grupos; con los datos obtenidos en esta población se rectifica una de las preocupaciones más grandes de salud pública de la OMS y diferentes organizaciones con respecto a que cada vez la ingesta de alimentos naturales y mínimamente procesados es menor que hace unas décadas; por otro lado, el consumo de alimentos procesados está en aumento¹¹.

De acuerdo al análisis de resultados podemos observar como el consumo de alimentos naturales destaca en estudiantes que provienen de la zona sur del país; mientras que en las zonas donde la urbanización está creciendo el consumo de alimentos procesados va en aumento; estando de acuerdo con las declaraciones de la FAO¹².

Referencias

1. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Who.int. 2020 [cited 11 February 2020]. Available from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Chazelas E, Srouf B, Desmetz E, Kesse-Guyot E, Julia C, Deschamps V et al. Sugary drink consumption and risk of cancer: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ*. 2019; 12408.
3. Salud y nutrición [Internet]. Unicef.org. 2019 [cited 1 October 2019]. Available from: <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici>
4. José Roberto B. México y el reto de las enfermedades crónicas no transmisibles. El laboratorio también juega un papel importante. *Patología clínica*. 2018;65(1):4-17.
5. Las 10 principales causas de defunción [Internet]. Who.int. 2019 [cited 24 September 2019]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>.
6. Morbilidad Nacional [Internet]. 187.191.75.115. 2019 [cited 25 September 2019].
7. Coronado H M, Vega y León S, Gutiérrez T R, Vázquez F M, Radilla V C. Antioxidantes: perspectiva actual para la salud humana. *Revista chilena de nutrición*. 2015;42(2):206-212.
8. Gallardo Escudero A, Muñoz Alférez M, Planells del Pozo E, Lopez Aliaga I. Espiritualidad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión, Lima 2017. *Nutr Hosp*. 2015;31(2):975-79.
9. Organización Mundial de la Salud. (2020). Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles.
10. Piero A, Gasset N, Ross A, Samán N. Tendencia del consumo de alimentos en estudiantes Universitarios. *Nutr. Hosp*. 2015;(31):1824-1831.
11. Baquero Ortega, A. and Lopez, A. (2018). Alimentos ultraprocesados y su impacto en la dieta actual. Licenciatura. Universidad Computense de Madrid.
12. FAO. 2019. El sistema alimentario en México - Oportunidades para el campo mexicano en la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible. Ciudad de México. 68 pp. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.