

Frecuencia de consumo de alimentos y su asociación a enfermedades no transmisibles en una comunidad universitaria en Navojoa

Valeria Ramírez Castillo, Víctor Monárrez, Aurora Mendoza
Escuela de Nutrición y Dietética
Facultad de Ciencias de la Salud

La primera causa de muerte en el mundo son las enfermedades no transmisibles (ENT), este grupo de enfermedades producen consecuencias para la salud a largo plazo las cuales necesitan de un tratamiento y cuidados especializados.¹ Los hábitos alimentarios que los jóvenes universitarios adoptan en esta etapa pueden influir en el desarrollo futuro de las ENT. El objetivo de esta investigación fue caracterizar la frecuencia de consumo de alimentos naturales y mínimamente procesados y alimentos procesados e industrializados en estudiantes del primer y cuarto año de licenciatura de una Universidad privada en Navojoa, Sonora. Este trabajo corresponde a un estudio de tipo descriptivo, analítico y transversal. La población de estudio fueron los estudiantes de primer y cuarto año de las carreras de pregrado de la Universidad de Navojoa. La recolección de datos se realizó aplicando un cuestionario en formato digital sobre la frecuencia de consumo de alimentos. El instrumento utilizado fue una encuesta nutricional validada para estudiantes universitarios. En el presente estudio se encontró una frecuencia moderada en el consumo de alimentos naturales en los estudiantes encuestados esto puede aumentar el déficit de vitaminas, fibra y minerales, de la misma forma al no ser suficiente protección se puede incrementar el riesgo de ENT. Como conclusión se recomienda implementar programas o campañas de educación alimentaria-nutricional en la comunidad universitaria. Fomentar el consumo de frutas y vegetales aumentándolo de tal manera para que formen parte de los hábitos en los estudiantes, mejorando su calidad de vida, su estado nutricional, previniendo la aparición de enfermedades no transmisibles y promoviendo hábitos saludables con sus familias.

Keywords: Alimentación, adolescentes, enfermedades no transmisibles, consumo alimentario.

Introducción

La primera causa de muerte en el mundo son las ENT, este grupo de enfermedades producen consecuencias para la salud, a largo plazo necesitan de un tratamiento y cuidados especializados. Las ENT incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas¹. Según la OMS, las ENT han ocasionado la muerte de 41 millones de personas al año, esto equivale al 71 % de las muertes que ocurren en el mundo. De éstas, alrededor de 15 millones corresponden a personas de entre 30 y 69 años de edad, de las cuales el 85 % de estas muertes suceden en países con ingresos bajos y medianos. En primer lugar, están las enfermedades cardiovasculares con 17,9 millones de muertes; en segundo lugar, se encuentra el cáncer con 9 millones; mientras que las enfermedades respiratorias y la diabetes ocupan el tercero y cuarto lugar con 3,9 millones y 1,6 millones de muertes respectivamente². Los hábitos alimentarios que los jóvenes universitarios adoptan en esta etapa pueden influir en el desarrollo futuro de enfermedades no transmisibles. Los jóvenes universitarios, no están exentos de estos riesgos, ya que la alimentación, junto con factores del estilo de vida juegan un papel importante en la salud de los

adolescentes, así como en la aparición de enfermedades. Es en la etapa de la adolescencia donde se establecen patrones o comportamientos que están asociados al desarrollo de las ENT. El 21 % de los adolescentes tienen sobrepeso y el 6 % presentan obesidad. Los estudios han mostrado que cuando los adolescentes que presentan sobrepeso se convierten en adultos, se duplica la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares³. Entre los factores que favorecen el desarrollo de las enfermedades no transmisibles, se encuentran el alto consumo de alcohol y tabaco, el sedentarismo, y una alimentación incorrecta. En este trabajo de investigación se consideran los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios.

Materiales y Método

Estudio de tipo descriptivo, analítico y transversal. La población de estudio fueron los estudiantes de primer y cuarto año de las carreras de pregrado de una universidad privada en Navojoa, Sonora. La recolección de datos se realizó aplicando en cada salón un cuestionario en línea sobre frecuencia de consumo de alimentos. La investigación se realizó a estudiantes mexicanos que cursaban el primer y cuarto año de todas las carreras de la Universidad de Navojoa. Se excluye-

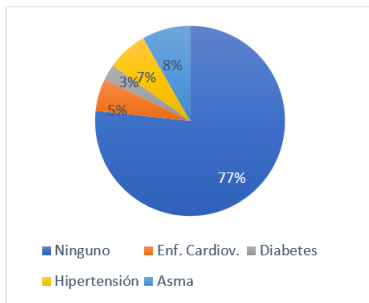
ron alumnos extranjeros y alumnos que el día de la aplicación de la encuesta no estuvieron presentes y se eliminó de manera automática a los alumnos que no hayan completado la encuesta. Los datos recolectados se almacenaron en una base de datos en Excel y se analizaron con el software SPSS.

Resultados

Las variables sociodemográficas que se utilizaron en la investigación fueron género, edad, región, grado, residencia y tipo de dieta. De los estudiantes participantes el 58.9 % representa a las mujeres y el 41.1 % a los hombres. Respecto a la residencia estudiantil el 61.6 % corresponde a alumnos internos y el 38.4 % a alumnos externos. Con relación a la edad el 52.1 % se encuentra entre los 17-19 años, el 28.8 % entre 20 -22 años y el 19.2 % corresponde a una edad mayor a 22 años. De acuerdo a la región de procedencia de los estudiantes, el 47.9 % proviene de la región norte, el 11 % a la región centro y el 41.1 % a la región sur. Con respecto a la dieta el 57.5 % indicó tener una dieta mixta, el 41.1 % dieta ovolactovegetariana y el 1.4 % una dieta vegana.

En la Gráfica 1 se muestran los antecedentes patológicos personales referidos por cada estudiante. La condición patológica más prevalente fue asma, con 8 %. Mientras que solamente el 3 % de los sujetos de estudio refirió padecer diabetes.

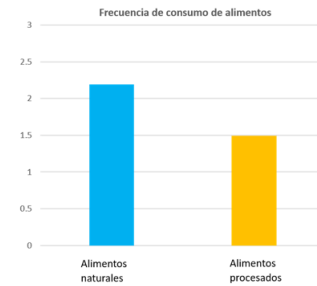
Gráfica 1. Antecedentes patológicos personales



Los datos obtenidos de la frecuencia de consumo de alimentos naturales y mínimamente procesados diaria y semanalmente indican que un 28.08 % de estudiantes tiene un consumo deficiente o nulo en frutas. Un 12.32 % de estudiantes indicó que no consume verduras. En cuanto al consumo de cereales la ingesta de una vez al día alcanzó un 60 %. Un 54.8 % indicó un consumo de una vez al día de leguminosas.

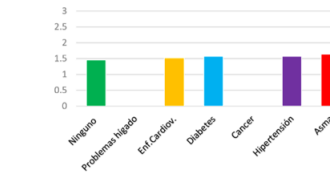
Para analizar el consumo de alimentos procesados y naturales y conocer si había diferencias se empleó la prueba t de Student. Los resultados revelaron que el consumo de alimentos procesados e industrializados diariamente que presentaron los estudiantes es bajo, con un promedio de 1.49 (Gráfica 2). En cuanto al consumo de alimentos naturales y mínimamente procesados diariamente el consumo es moderado con un promedio de 2.19.

Gráfica 2. Consumo de alimentos naturales y procesados diarios



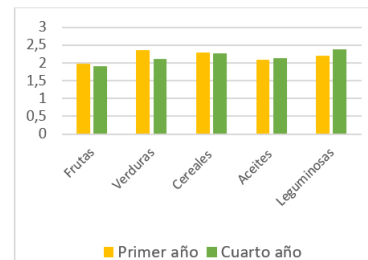
Para analizar el consumo de alimentos procesados en estudiantes que presentan patologías se realizó una prueba de ANOVA. El promedio de consumo de alimentos procesados que presentan los estudiantes universitarios es de 1.49 (Gráfica 3). El promedio de consumo más alto es el de los estudiantes que señalaron padecer asma es de 1.64 mientras que el más bajo corresponde a estudiantes que indicaron no padecer patologías es de 1.46.

Gráfica 3. Consumo de alimentos procesados en estudiantes con patologías



En cuanto al grupo de primer año el consumo de verduras y cereales fue alto con un promedio de 2.36 y 2.30 respectivamente, el consumo más bajo se presentó en el grupo de las frutas con un promedio de 1.97 (Gráfica 4). En el grupo de cuarto año se presentó un consumo alto de leguminosas con un promedio de 2.39, el consumo más bajo que presentaron los alumnos de cuarto año fue del grupo de las frutas con un promedio de 1.91.

Gráfica 4. Consumo diario de alimentos naturales por grado de estudio



Discusión y conclusiones

En esta investigación se ha estudiado la ingesta de los estudiantes de primer y cuarto año de licenciatura de una Universidad privada en Navojoa.

En el presente estudio se encontró una frecuencia moderada en el consumo de alimentos naturales en los estudiantes encuestados, esto puede aumentar el déficit de vitaminas, fibra y minerales, de la misma forma al no ser suficiente protección se puede incrementar el riesgo de ENT, la falta de saciedad por una alimentación baja en fibra produce un aumento en el consumo de alimentos como cereales refinados, grasas y dulces. En cuanto a la ingesta de los estudiantes por grado de alimentos naturales, el grupo de primer año presentó un consumo de verduras ligeramente más alto que el del grupo de cuarto año. El consumo de frutas fue en ambos grupos moderado, no se observaron diferencias significativas en el grupo de aceites y cereales, y en cuanto al grupo de leguminosas el consumo fue ligeramente más alto en los alumnos de cuarto año. Los resultados obtenidos se han observado en otros trabajos, el bajo consumo de frutas concuerda con los resultados de un estudio realizado en la Universidad de Valladolid en donde el patrón de ingesta de los estudiantes consistía en un escaso consumo de frutas⁴. Lo contrario sucede con el consumo de alimentos procesados, en este estudio el

consumo de alimentos procesados es bajo mientras que en el otro estudio se presentó un consumo excesivo de alimentos como mantequillas, bollerías, refrescos y dulces⁴.

Se recomienda implementar programas de educación alimentaria-nutricional en la comunidad universitaria, y campañas dedicadas a informar sobre el consumo de alimentos procesados y sobre los riesgos que conlleva una alimentación rica en grasas, azúcares y sodio.

Referencias

1. PAHO | Enfermedades no transmisibles [Internet]. Paho.org. 2019 [cited 19 September 2019]. Internet]. ENSANUT. 2019 [cited 13 January 2020].
2. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Who.int. 2019 [cited 19 September 2019]. Internet]. ENSANUT. 2019 [cited 13 January 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. Cambizaca Mora G, Castañeda Abascal Ramos I. Factores que predisponen al sobrepeso y obesidad en estudiantes de colegios fiscales del Cantón Loja-Ecuador. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. 2016;15(2):163-176.
4. Iglesias López M, Cuesta Santa Teresa E. Estudio comparativo de hábitos entre estudiantes universitarios y preuniversitarios de la zona noroeste de Madrid. *Nutrición Hospitalaria*. 2015;31(2):966-974.25.