

HACIA UNA UNIVERSIDAD SALUDABLE: INVESTIGACIÓN SOBRE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA DE LAS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS 2016 EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE BIOQUÍMICA Y CIENCIAS BIOLÓGICAS- UNL

Josefina Noseda¹

¹ *Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas-UNL*

Directora: Dra. María Alejandra, Fortino

Co-directora: Dra. Florencia, Cúneo

Área: Ciencias de la Salud

INTRODUCCIÓN

Numerosos autores han afirmado que después de su ingreso a la universidad los estudiantes modifican sus hábitos alimentarios debido a factores tales como la poca disponibilidad de tiempo, recursos económicos limitados, poca variedad en la oferta de comidas y desconocimiento sobre las características de una alimentación adecuada (Becerra y col., 2015; Ibáñez y col., 2008). Coincidentemente trabajos previos del grupo han demostrado que los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas (FBCB) deben ser mejorados (Vargas y col., 2017; Berta y col., 2017).

El Ministerio de Salud de la Nación en su documento Manual de Universidades Saludables (MUS) ha establecido que “las universidades saludables son aquellas que realizan acciones sostenidas destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria favoreciendo estilos de vida saludables” (MSAL, 2012). El MUS reconoce expresamente que los cambios medioambientales y socioeconómicos de las últimas décadas, así como la masificación del consumo y el desarrollo tecnológico, han promovido estilos de vida no saludables que incluyen el sedentarismo y la mala alimentación. Se ha documentado ampliamente que estas condiciones constituyen factores de riesgo para el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales representan el 77% del total de muertes en nuestro continente (MSAL, 2013).

Con el fin de promover la educación nutricional en términos comprensibles, claros y sencillos se han presentado las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA 2016) (MSAL, 2016) conteniendo una propuesta actualizada que permita tornar más saludables los patrones de alimentación en nuestro país. Si bien este documento constituye una herramienta adecuada, para proponer acciones efectivas destinadas a promover los estilos de vida saludables en los universitarios, resulta imprescindible reconocer que no solo deben conocerse sus hábitos sino también el entorno y contexto que sustentan los mismos.

OBJETIVOS

Valorar el conocimiento y cumplimiento de las GAPA en los estudiantes de carreras de la FBCB, contextualizadas al ámbito en que desarrollan sus actividades académicas, en relación a las propuestas para Universidades Saludables.

METODOLOGÍA

Población: 532 alumnos del ciclo básico de las carreras de Bioquímica (B) y las Licenciaturas en Biotecnología (LB) y en Nutrición (LN) de la FBCB-UNL. El número de

Título del proyecto: Educación en Alimentación Saludable: una propuesta de articulación docencia - investigación en estudiantes universitarios

Instrumento: CAID + D

Año convocatoria: 2016

Organismo financiador: Universidad Nacional del Litoral

Director/a: Dra. María Alejandra Fortino

alumnos se determinó teniendo en cuenta la representatividad para poblaciones finitas. Criterios de inclusión: que estuviesen cursando asignaturas del ciclo básico y al menos hubiesen terminado el primer semestre completo de su carrera.

Espacios institucionales: se valoraron las instalaciones y servicios de la FBCB, en relación a las propuestas del MUS, que permitiesen identificar factores condicionantes (facilitadores y obstaculizadores) de la alimentación y actividad física de los estudiantes.

Metodología: se realizaron dos encuestas previamente validadas, semiestructuradas y autoadministradas, en presencia de entrevistadores entrenados. Todos los alumnos fueron esclarecidos de las finalidades del trabajo y participaron voluntariamente. La primera (E1) se aplicó a 164 estudiantes y buscó evaluar patrones alimentarios y de actividad física contextualizados en la vida universitaria. La segunda (E2) evaluó el conocimiento y cumplimiento de las GAPA 2016 en 368 alumnos. Para profundizar el estudio de los factores condicionantes se recurrió a técnicas de observación de campo directa estructurada no participante y a entrevistas individuales.

Análisis de datos: Los datos cuantitativos se expresaron como promedios \pm desviación estándar, frecuencias absolutas y relativas, porcentajes. El análisis cualitativo se realizó de acuerdo a las bases establecidas para estudios de investigación pedagógica.

RESULTADOS/CONCLUSIONES

La población de alumnos evaluada presentó una edad promedio de $21 \pm 2,8$ años, conformada por un 78% de mujeres y 22% de varones. En este trabajo se presentan los resultados diagnósticos sobre tres aspectos relevantes:

a) Hábitos de alimentación (AL) y actividad física (AF):

En relación a las US, es importante conocer qué comidas diarias son realizadas en los espacios que brindan estas instituciones. El almuerzo y la merienda, así como la colación de media mañana, aparecieron como las realizadas con mayor frecuencia en las instalaciones de la FBCB (figura 1).

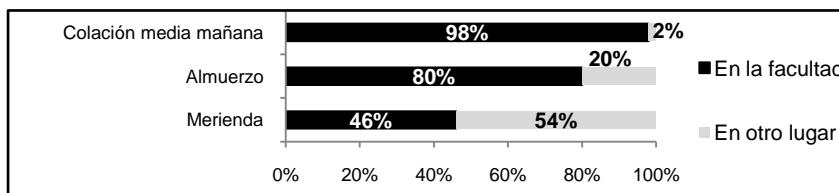


Figura 1. Comidas diarias realizadas con mayor frecuencia en la facultad por los estudiantes.

En relación al lugar de almuerzo, el 43% seleccionó comedor universitario, 36% la cantina y 21% otras dependencias. Las otras dos comidas colación (C) y merienda (M) se realizan en la cantina (C 18% y M 34%) y otras dependencias (C 82% y M 66%).

Resultados de E1 indicaron que 80% declaró hacer algún tipo de AF, aunque 65% manifestó haber disminuido su actividad al empezar la facultad. Entre los que realizan AF, 46% cumple con la recomendación de GAPA: "realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria". En relación al conocimiento de esta pauta, los resultados obtenidos en E2 a la pregunta ¿Cuántos minutos de AF por día deberías hacer para promover tu salud? fueron los siguientes (Tabla 1):

Opciones	%
Menos de 30 min	1
30-40 min	49
41-50 min	15
Más de 50 min	34
No sabe	1

Tabla 1. Respuesta a la pregunta ¿Cuántos minutos de AF por día deberías hacer para promover tu salud?

b) Conocimiento de las GAPA 2016:

Resultados de E2 indicaron que el reconocimiento de las GAPA como documento oficial que promueve la alimentación saludable en nuestro país fue del 26%. La figura 2 muestra la variación encontrada entre el inicio y fin del ciclo básico. En relación a las carreras, los alumnos de LN superan ampliamente a los de B y LB, aún antes de haber cursado asignaturas específicas (79% LN vs 13% B y 8% LB).

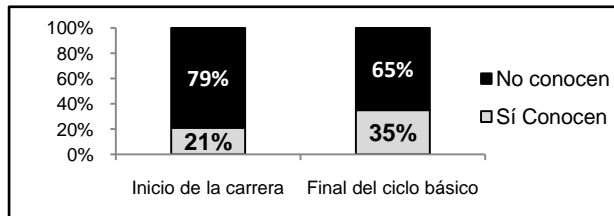


Figura 2. Alumnos (%), que reconocieron la existencia del documento GAPA, al inicio y al final del ciclo básico,

Singularmente, cuando se analizaron cada uno de los 10 mensajes de las GAPA, se encontró que al menos 70% conoce su contenido. Con respecto a los conocimientos puestos en juego, se observó una amplia variabilidad dependiendo del mensaje particular (conoce y practica: 37% a 80%). No obstante, entre quienes no conocen un mensaje la práctica resultó nula o extremadamente baja (no conoce pero practica: 0 a 6%). Tomados en su conjunto estos resultados indican que, si bien el conocimiento de un mensaje no es determinante para el cumplimiento, sí resulta una condición importante.

La gráfica que acompaña las recomendaciones, el plato nutricional, fue reconocida por el 63% de los alumnos, mientras la pirámide nutricional (creada para la población estadounidense en los '90) fue la más reconocida (90%). Al indagar el origen de este conocimiento 65% seleccionó "la escuela", mientras que "la universidad" fue seleccionada por 31% de los alumnos al inicio de sus carreras y 58% de aquellos que finalizaban el ciclo básico. Al respecto, cabe considerar que el mayor conocimiento de la pirámide no resulta sorprendente ya que hasta la actualidad sigue siendo ampliamente difundida en los medios de comunicación masiva, los envases de productos alimenticios, etc.

Al igual que en el caso del documento GAPA, el conocimiento de las gráficas alimentarias es superior en alumnos de LN que en las otras dos carreras.

c) Factores del entorno universitario que inciden en las conductas observada:

En la investigación del contexto que sustenta los resultados antes expuestos, se evaluó qué factores actuarían favoreciendo u obstaculizando la alimentación (AL) saludable y la realización de AF en estos estudiantes.

En lo que refiere a AL, la cantina de la FCB ofrece diferentes tipos de alimentos saludables como poco saludables, para las distintas comidas del día. A la hora del almuerzo, se cuenta con distintas promociones o "combos" que en su mayoría son opciones poco saludables (hamburguesa con papas fritas, sándwich con gaseosa, otros) y con un "menú del día" variado, más saludable pero a mayor costo. La observación de este espacio permitió detectar que entre los alimentos elegidos para almorzar predominaban las tartas y empanadas (>60%), y entre estas las de jamón y queso. Otros alimentos consumidos fueron pebetes y ensaladas (12%).

Las entrevistas con los estudiantes permitieron detectar que el costo menor de las promociones, junto a la escasez del tiempo que disponen para almorzar, actúan como condicionantes de una elección de alimentos que resulta monótona y de baja calidad nutricional. Además, como se mostró anteriormente, entre los alumnos de B y LB existe un elevado porcentaje que no conoce las GAPA (>80%), de modo que la falta de conocimiento acerca de los lineamientos para una alimentación saludable podría ser otro obstáculo a la hora de elegir alimentos de mejor calidad nutricional.

Un aspecto facilitador de la cantina es el hecho que cuenta con dos microondas de libre acceso para los estudiantes brindándoles la posibilidad de calentar su comida, en caso de traerla. Sin embargo, pudo constatar que solo 6% consumía viandas traídas de la casa.

Otro aspecto favorable de la cantina es que cumple con la propuesta de limitar el consumo de sal, poniendo en práctica la ausencia de saleros en las mesas y suministrando la sal solo ante el pedido expreso.

En cuanto a la oferta de bebidas, la cantina ofrece agua mineral, bebidas con y sin azúcar, y no ofrece bebidas alcohólicas. Además, la FBCB cuenta con dispenser de agua en todos los pisos, de libre acceso para toda la comunidad educativa, garantizando agua segura y gratuita en todo momento, cumpliendo así un requisito de US. Pudo comprobarse que este factor facilitador del consumo de agua segura es aprovechado por los estudiantes ya que, aún en la cantina, utilizaban botellas propias traídas con el fin de ser recargadas en el establecimiento.

Un espacio destacable para la alimentación, que constituye un elemento esencial para una universidad saludable, es el comedor universitario de la UNL. El mismo garantiza la calidad nutritiva a un precio accesible. Los estudiantes reconocieron que disponer del comedor les resulta un factor facilitador para elegir almuerzos saludables, sin embargo reconocen que el tiempo que disponen para su almuerzo no siempre les permite hacer uso del mismo.

En relación a la AF, la UNL ofrece un predio con diversas actividades deportivas, cumpliendo así con otro de los requisitos del MUS. No obstante, en los alumnos evaluados se registró un escaso aprovechamiento de estos servicios (8%), aduciendo a diversos motivos entre los cuales figuran preferencias personales, horarios y relaciones grupales. Con respecto a la reducción de la AF con el ingreso a la universidad, nuevamente aparece la falta de tiempo como principal factor condicionante negativo.

En conclusión, los estudiantes reconocen poseer espacios institucionales adecuados a las propuestas de AL y AF saludables, entre los que cabe destacar el comedor universitario y el predio de deportes. No obstante, resulta todavía importante buscar estrategias que permitan un mayor aprovechamiento de los mismos. Por otro lado, la educación alimentaria emerge como una herramienta indispensable para que los estudiantes de todas las carreras sean capaces de seleccionar las propuestas más saludables entre las ofrecidas por el entorno en el cual desarrollan su vida académica.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Becerra-Bulla F.; Pinzon-Villate, G y Vargas-Zarate, M, 2015. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista Facultad de Medicina*, 63 (3): 457-63.

Berta E., Ávila O., Cúneo F y col., 2017. Prácticas alimentarias y factores de influencia en estudiantes del segundo año de las carreras de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. XL Reunión de Caslan. Congreso de Alimentos del Siglo XXI: Alimentos, Nutrición y Salud. Santa Fe, Actas del Congreso. pág 52.

Ibañez E., Thomas Y., Bicenty A.A y col., 2008. Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. *Revista NOVA*, 6 (9), 101-212.

Ministerio de Salud (MSAL), 2016. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Lineamientos Metodológicos y Criterios Técnico. Recuperado de: http://msptucuman.gov.ar/wordpress/wp-content/uploads/2016/06/guia_alimentaria.pdf

Ministerio de Salud (MSAL), 2013. Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Recuperado de: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000544cnt-2015_09_04_encuesta_nacional_factores_riesgo.pdf

Ministerio de Salud de la República Argentina (MSAL), 2012. Manual de universidades saludables. Buenos Aires. 50p. Recuperado de: www.msal.gov.ar

Vargas M., Nosedá J., Cúneo F y col., 2017. Evaluación de la actividad física e ingesta de bebidas en estudiantes de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas –UNL. XL Reunión de CASLAN. VII Congreso de Alimentos del Siglo XXI: Alimentos, Nutrición y Salud. Santa Fe. FABICIB, 21: 130-131.