

VALORACIÓN DE ASPECTOS ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BIOQUÍMICA, NUTRICIÓN Y BIOTECNOLOGÍA DE LA FBCB-UNL

Josefina Nosedá

Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas UNL

Área: Ciencias de la Salud

Sub-área: Nutrición

Grupo: X

Palabras clave: alimentación, actividad física, estudiantes universitarios.

INTRODUCCIÓN

Llevar una alimentación saludable no sólo permite que nuestro cuerpo cubra sus necesidades nutricionales, sino también previene el riesgo de padecer enfermedades vinculadas con la alimentación. Así mismo, resulta fundamental la práctica de actividad física, evitando el sedentarismo, para disponer de buena salud y contribuir a nuestra calidad de vida (Tercer Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 2015).

Si bien ya desde la infancia se deben adquirir hábitos que permitan llevar un estilo de vida saludable, este proceso continúa. Alcanzada la etapa universitaria, a causa de las horas de estudio y otras actividades académicas, pueden surgir hábitos de vida poco o nada saludables con consecuencias para la salud en períodos posteriores de la vida adulta (Norman MacMillan K, 2007).

Estudios realizados en Argentina con estudiantes universitarios muestran prácticas alimentarias inadecuadas que, sumadas al sedentarismo, constituyen factores de riesgo que podrían contribuir al desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en el futuro (Sagués Casabal Y y col., 2009; Vázquez MB, 2014).

En nuestro país, las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) publicadas por el Ministerio de Salud de la Nación (MSAL), buscan orientar a la población acerca de alimentación y otros factores para lograr un estilo de vida saludable. La última revisión (GAPA 2016) cuenta con una gráfica de alimentación acompañada de 10 mensajes principales.

Este trabajo propone valorar la alimentación y la actividad física en estudiantes universitarios de la FBCB-UNL según algunas de las recomendaciones de las GAPA 2016.

OBJETIVOS

Valorar la alimentación y la actividad física de los estudiantes de la FBCB-UNL y posibles factores condicionantes asociados a la vida universitaria.

Proyecto: Educación en Alimentación Saludable: una propuesta de articulación docencia – investigación en estudiantes universitarios.

Director del proyecto: Dra. María Alejandra Fortino.

Director del becario: Dra. María Alejandra Fortino.

Co-director del becario: Dra. Florencia Cúneo.

METODOLOGÍA

La población estudiada se conformó con los alumnos de las carreras de Bioquímica, Lic. en Biotecnología y Lic. en Nutrición de la FBCB-UNL, de ambos sexos. Como criterio de inclusión se seleccionó a aquellos que aceptaron responder una encuesta y cursaban asignaturas del inicio del 2º año de sus respectivas carreras, garantizando así más de un año de vida universitaria. Los datos fueron recolectados durante mayo y junio de 2017. Se utilizó una encuesta previamente validada mediante prueba piloto y juicio de expertos en nutrición. El instrumento buscó describir:

- características generales de la población: edad, sexo, año de ingreso y carrera.
- factores condicionantes: zona de procedencia, horas de cursado, trabajo.
- alimentación: comidas diarias, consumo de agua, de bebidas azucaradas y de sal.
- actividad física: según realicen o no; tipo, lugar y tiempo de práctica; influencia del ingreso a la facultad sobre la realización de actividad física.

Los datos obtenidos se analizaron tomando como referencia las siguientes recomendaciones contenidas en las GAPA: Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y al menos 30 minutos de actividad física diarios (mensaje 1); Tomar a diario 8 vasos de agua segura (mensaje 2); Reducir el uso de sal (mensaje 4); Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones (mensaje 5).

El análisis de los datos utilizó estadísticos descriptivos. Las variables continuas se presentan como media \pm desviación estándar (DE). Las variables cualitativas se presentan como frecuencias absolutas y porcentajes.

RESULTADOS

Tabla1: Características generales de los estudiantes de las diferentes carreras.

Características Generales	Lic. en Nutrición	Bioquímica	Lic. en Biotecnología	Total
Alumnos FA*	60	55	49	164
Alumnos FR%**	36.6	33.5	29.9	100
Edad en años (media \pm DE)	21 \pm 2.2	21 \pm 2.5	20 \pm 2.6	21 \pm 2.45
Rango en años	18-36	18-30	18-26	18-36
Sexo (FA): F/M/NC***	53/6/1	45/10	26/21/2	124/37/3
Sexo (FR%):F/M/NC	88/10/2	82/18	53/43/4	76/23/2
Años universitarios (media \pm DE)	3 \pm 1.4	3 \pm 2.3	3 \pm 1.1	3 \pm 1.7
Rango en años	2009-2016	2005-2016	2015-2016	2005-2016
Trabaja (FA)	8	2	3	13
Trabaja (FR%)	13.3	3.2	6.1	7.9
Procedencia (FA): Sta Fe/Paraná/otro/NC	33/16/10/1	38/6/11	34/7/7/1	105/29/28/2
Procedencia (FR%): Sta Fe/Paraná/otro	55/27/18	69/11/20	70/15/15	65/18/17
Hs cursado diarias: promedio \pm SD	4.25 \pm 1.77	6.24 \pm 1.48	5.27 \pm 1.40	5,47 \pm 1,74
Rango en horas	3-10	5-10	3-8	3-10

*FA: Frecuencia Absoluta; **FR%: Frecuencia Relativa en %; *** NC: No contestó

Alimentación

Comidas diarias

Al analizar individualmente seis comidas diarias, 4 principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y 2 colaciones, se obtuvo que entre aquellos que las realizan 4 o más veces por semana el mayor porcentaje corresponde a las comidas principales (Gráfico 1).

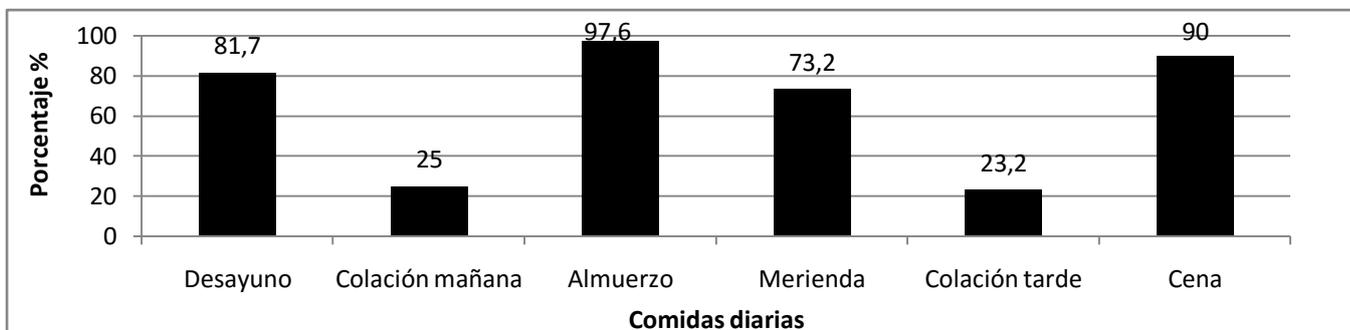


Gráfico 1. Alumnos que realizan las comidas diarias 4 o más veces por semana.

Las GAPA recomiendan realizar las 4 comidas principales todos los días (mensaje 1). En nuestra población 59% de los encuestados refirió desayunar, almorzar, merendar y cenar de 4 a 7 veces por semana, mientras que 30,5% lo hace todos los días.

Dado que los encuestados manifestaron tener un tiempo promedio de cursado diario importante en las 3 carreras (tabla1), se analizó para cada comida cuántos lo hacen en la facultad. Las más realizadas fueron la colación de media mañana (98,4%) y el almuerzo (80,4%), seguidas por la colación de la tarde (61,8%), la merienda (46,2%), el desayuno (7,8%) y la cena (0,6%). Para cada una de las comidas se analizaron los motivos de omisión. Para todas “falta de tiempo” estuvo en primer lugar, a excepción de la cena cuyo motivo principal fue “falta de hambre”. Del mismo modo “falta del hábito” fue el motivo elegido en segundo lugar en cada comida, salvo en el almuerzo que fue “falta de hambre”.

Consumo de agua

El 88% de los encuestados expresó beber agua todos los días, 9% lo hace de 1 a 6 días por semana y sólo 2% bebe agua alguna vez al mes. El 1% restante no respondió.

Beber al menos 2 litros de líquidos sin azúcar, preferentemente agua, todos los días, es otra de las recomendaciones de las GAPA (mensaje 2). El 31,9% del total de los participantes bebe al menos esa cantidad de agua todos los días.

Consumo de bebidas azucaradas

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones, es otra de las recomendaciones de las GAPA (mensaje 5). Teniendo en cuenta una frecuencia de consumo de 5 o más veces por semana, 30% bebe las infusiones con azúcar, 20% agrega azúcar al mate, y sólo 5,5% de los estudiantes consume jugos, gaseosas o aguas saborizadas azucarados.

Consumo de sal

Limitar el agregado de sal a las comidas es una de las recomendaciones de las GAPA relacionada con el consumo de sal (mensaje 4). El 70% de los encuestados contestó negativamente y 19% positivamente a la pregunta: ¿Usás el salero para las preparaciones que ya tienen sal? El 11% restante no respondió.

Actividad física

El 80% de los encuestados realiza actividad física (AF), de los cuales 64,6% manifestó haber disminuido su actividad al empezar la facultad. El 20% restante corresponde a aquellos alumnos que no practican ninguna actividad, entre quienes el 54,5% expresó que al entrar en la vida universitaria abandonaron las actividades físicas.

Las actividades que realizan son: gimnasio (48%), deportes en equipo (21%), caminar/correr (45%), bicicleta/patín (12%), danza (12%) y natación (2%). El 39% de expresó hacer más de un tipo de actividad, siendo lo más frecuente una combinación de gimnasio con alguna de las otras actividades. Por otro lado, se verificó que 8,4% del total de los estudiantes que realiza actividad física participa de las propuestas del predio UNL-ATE y/o hace uso de las instalaciones para realizar deportes en equipo, caminar/correr y/o gimnasio.

Finalmente, las GAPA recomiendan realizar al menos 30 minutos diarios de AF (mensaje 1). El 57,7% de los estudiantes que realizan AF cumple con dicha recomendación.

CONCLUSIÓN

En este estudio diagnóstico preliminar, el perfil de los alumnos encuestados en relación a la AF mostró ser saludable: casi 60% cumple con la recomendación de realizar al menos 30 minutos diarios. Con respecto a la alimentación se registró que: menos de la mitad de los encuestados realiza las 4 comidas principales todos los días, siendo "falta de tiempo" y "falta de hábito" los motivos principales para no hacerlo diariamente; menos de un tercio bebe al menos 2 litros de agua todos los días; la mayoría no desatiende las recomendaciones evaluadas sobre el consumo de sal y bebidas azucaradas. Resulta todavía necesario valorar la calidad nutricional de las comidas que realizan para poder responder a otros requisitos de una alimentación saludable. Asimismo, avanzar en el estudio de los factores condicionantes involucrados en la alimentación y AF ayudará a proponer alternativas que favorezcan un estilo de vida saludable en los universitarios.

BIBLIOGRAFÍA

- Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Ministerio de Salud de la República Argentina. Buenos Aires, 2016. Documento Técnico Metodológico: 257p.
- Norman MacMillan K**, 2007. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Revista chilena de Nutrición, 34(4), 330-336.
- Sagués Casabal Y, Ammazini G E, Ayala M y col.**, 2009. Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires. Actualización en Nutrición, 10 (1), 49-5.
- Tercer Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Ministerio de Salud de la República Argentina. Buenos Aires, 2015. Informe de resultados: 149p.
- Vázquez MB**. Estudiantes universitarios: ¿Qué comen mientras estudian? DIAETA 2014; 32(147):26-29.