

# Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D.C., 2007

Feeding changes perceived by nursing students from Universidad El Bosque during their academic formation process. Bogotá, D.C., 2007

Cecilia Saad Acosta\*  
Edgar Ibáñez\*\*  
Carmenza León\*\*\*  
Claudia Colmenares  
Nohra Vega  
Yuly Díaz



## Resumen

Esta investigación tuvo por objeto describir cambios en los hábitos alimentarios y factores relacionados percibidos por los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque, durante su proceso de formación académica, como una contribución al conocimiento de esta problemática, con miras a fortalecer estilos de vida saludables en la comunidad universitaria, por medio de la promoción de hábitos alimentarios adecuados, para lo cual se realizó un estudio descriptivo transversal.

La población de estudio estuvo constituida por los alumnos matriculados de primero a décimo semestre, durante el primer período académico del año 2007, en la Facultad de Enfermería de la Universidad El Bosque. Se excluyeron todos los estudiantes que tenían algún tipo de patología relacionada y adquirida antes de su ingreso a la Universidad, tales como gastritis, estreñimiento e hipoglicemia, entre otras. Se contrastaron los hábitos alimentarios que tenían antes del inicio de su carrera con los adquiridos posteriormente durante su proceso de formación profesional.

Los resultados del estudio mostraron que el 43% de los estudiantes de enfermería tienen hábitos alimentarios inadecuados, atribuyéndolos a la falta de tiempo y a la poca variedad en la oferta de platos dentro de la universidad. Por lo anterior se recomendó: 1. Fomentar la importancia de una alimentación balanceada para el mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y el desarrollo integral del cuerpo humano, a través de la estrategia de información, comunicación y educación IEC- dirigida a los estudiantes; 2. Promocionar el incremento de la variedad de ofertas de platos, a través de la ampliación de menús o de la creación de nuevos sitios de alimentación dentro del campus universitario, y 3. Realizar nuevas investigaciones para profundizar en el conocimiento de esta problemática, con miras a mejorar y fortalecer los hábitos alimentarios en los estudiantes, para mantener la salud, prevenir enfermedades y permitir el desarrollo integral de su organismo.

**Palabras claves:** hábitos alimentarios, alimentación, nutrición, Índice de Masa Corporal.

## Abstract

This research had as objective to describe changes in the feeding habits, perceived by the nursing students from Universidad El Bosque, during their performance academic process and to identify related factors, as a contribution to the knowledge of this problematic one, with a view to fortifying healthful styles of life in the university community, throughout the promotion of adapted feeding habits, what made us conduct a cross-sectional descriptive study.

The study population was composed by the registered students from first to tenth semester, during the first academic period of 2007, in the School of Nursing from Universidad El Bosque. Some students were excluded from this study due to previously acquired diseases such as gastritis, constipation and hypoglycemia, among others, and the feeding habits that they had before the beginning of his race were contrasted with which they acquired later during his process of professional formation.

The results of the study showed that 43% of the nursing students have inadequate feeding habits, attributing them to the lack of time and the little variety in the supply of plates within the university, reason why it was recommended to foment in the students, through strategies of information, communication and education the importance of an feeding balanced for the maintenance of the health, the prevention of diseases and the integral development of the human body; to promote the increase of the variety of supplies of plates, through the extension of menus or of the creation of new places, within the university Campus, with supplies of feeding different from the already existing ones; and to make new investigations to deepen in the knowledge of this problematic one, with a view to improving and fortifying the feeding habits in the students, to maintain the health, to prevent diseases and to allow the integral development of its organism.

**Key words:** feeding habits, feeding, nutrition, Body Mass Index.

Recibido: 03/07/07. Revisado: 12/08/07. Aceptado: 07/24/08.

\* MD, MPH., Especialista en Epidemiología, Especialista en Docencia Universitaria. Profesora Asistente. Facultad de Enfermería, Universidad El Bosque. saadcecilia@unbosque.edu.co.

\*\* Bioestadístico. Profesor Asistente. Facultad de Enfermería, Universidad El Bosque.

\*\*\* Estudiantes X semestre, Facultad de Enfermería, Universidad El Bosque

## INTRODUCCIÓN

La nutrición es uno de los factores que se encuentra más íntimamente relacionado con la salud, al igual que la herencia, el clima, la higiene y el ejercicio físico. En el campo *biológico*, la nutrición adecuada promueve el desarrollo y el crecimiento óptimo del organismo, así como el funcionamiento armónico de todos los sistemas.

En la esfera *psicológica*, la nutrición fomenta el equilibrio, tanto de las funciones psicológicas simples como de las complejas (aprendizaje, memoria, motivación y percepción)(1).

Se dice con frecuencia que los hábitos alimentarios rara vez o nunca cambian y que son difíciles de modificar. Esto no es cierto. En muchos países los alimentos básicos actuales no son los mismos que se consumían inclusive hace apenas un siglo. Los hábitos y las costumbres alimentarias cambian y pueden ser influenciadas de formas diferentes (2).

Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones. Frecuentemente, los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se presentan en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume, sino cuánto de cada alimento se come y cómo se distribuye el consumo dentro de la familia y la sociedad (3).

Partiendo de la relación entre dieta, autocuidado y salud pública, enmarcada en el contexto de la promoción de la salud que traslada la responsabilidad sobre la propia salud a los ciudadanos, sin dejarla exclusivamente en manos de los profesionales de la salud, se consideró necesario realizar esta investigación.

Su objetivo fue describir cambios en los hábitos alimentarios y factores relacionados percibidos por los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque, durante su proceso de formación académica, para recomendar estrategias conducentes al fomento de hábitos alimentarios saludables y generar conciencia sobre la importancia de las prácticas del autocuidado, como una contribución al conocimiento de esta problemática.

Lo anterior apunta al fortalecimiento de estilos de vida saludable en la comunidad universitaria, a través de la promoción de hábitos alimentarios adecuados.

## METODOLOGÍA

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. La población objeto estuvo constituida por 475 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad El Bosque,

de primero a décimo semestre, durante el primer período académico del 2007. De éstos, 401 alumnos cumplieron con el siguiente criterio de inclusión: “*Ser alumno matriculado, durante el primer período académico de 2007, en la Facultad de Enfermería de la Universidad El Bosque y pertenecer a algún semestre de primero a décimo*”. Se excluyeron: “*Los alumnos con patologías como gastritis, estreñimiento, colon irritable, ulcera gástrica, cáncer gástrico, síndromes de mala absorción y diabetes juvenil, entre otras, adquiridas antes de su ingreso a la Facultad*”.

Para establecer la población de estudio, se utilizó como marco muestral la lista de estudiantes de enfermería de primero a décimo semestre de la Universidad El Bosque, matriculados en el primer período académico del año 2007.

Cada participante fue informado ampliamente sobre la investigación a realizar y sus implicaciones éticas, obteniéndose el consentimiento informado de cada uno de ellos (resolución 008430 del 4 de octubre de 1993)(4).

Para la recolección de los datos, se diseñó un instrumento de 34 ítems, estructurado con preguntas abiertas y cerradas, que indagaba sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes antes de su ingreso a la universidad y durante su proceso de formación académica. La percepción de los estudiantes acerca de sus cambios en los hábitos alimentarios fue evaluada a través de variables agrupadas de la siguiente manera:

**Información general:** Semestre, sexo, edad, procedencia, peso, talla, convivencia.

**Hábitos alimentarios:** Número de comidas ingeridas al día, disponibilidad de recursos económicos, alimentos consumidos, número de veces que se alimentan durante la semana, horarios en los que acostumbran alimentarse (desayuno, almuerzo y comida), consumo de refrigerios o entre comidas.

**Percepción individual:** Preferencias de consumo, modificación de los hábitos alimentarios y las consideraciones correspondientes, disminución, aumento y mantenimiento del peso; molestias de salud relacionadas con la alimentación y tipo de alimentación (balanceada o no balanceada).

Con este instrumento se cubrió el 84.4% de la población objeto, con el propósito de que los resultados fueran representativos y reflejaran la situación alimentaria real de los estudiantes.

Para realizar el análisis de peso y talla se utilizó la clasificación de la OMS (Ver Tabla 1).

TABLA 1. Clasificación de la obesidad en adultos de acuerdo con el índice de Masa Corporal, (OMS, 1995).

Fuente	Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad		
				> 30 Kg./m <sup>2</sup>		
OMS	< 18.5 Kg./m <sup>2</sup>	18.5 - 24.9 Kg./m <sup>2</sup>	25 - 29.9 Kg./m <sup>2</sup>	Grado I 30.0 - 34.9 Kg./m <sup>2</sup>	Grado II 35.0 - 39.9 Kg./m <sup>2</sup>	Grado III > 40.0 Kg./m <sup>2</sup>

De igual manera, para el análisis de los alimentos consumidos por los estudiantes durante el desayuno, el almuerzo y la comida se tuvo en cuenta la clasificación de los alimentos de las Guías Alimentarias del Plan Nacional de Alimentación y Nutrición del ICBF, de la siguiente manera:

Tabla 2. Clasificación de los alimentos de las Guías Alimentarias del Plan Nacional de Alimentación y Nutrición del ICBF

TABLA 2. Clasificación de los alimentos de las Guías Alimentarias del Plan Nacional de Alimentación y Nutrición del ICBF.

Orden	Tipo de alimentos	Criterios
1	<b>Cereales, raíces, tubérculos y plátanos</b>	Constituye la base de la alimentación de los colombianos, aportándole al organismo cerca del 50% de la recomendación diaria de kilocalorías
2	<b>Hortalizas y verduras</b>	En este grupo se incluyeron las leguminosas verdes por su bajo aporte de proteínas en relación con las secas y porque se utilizan como hortalizas y verduras en la
3	<b>Frutas</b>	Hay que promover su consumo natural en lugar de los jugos colados, con agregado de azúcar, disminución de las fibras y de la oxidación de las vitaminas por procedimiento de conservación y preparación de alimentos.
4	<b>Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales</b>	Por su contenido de hierro cuya deficiencia es marcada en el país y porque le aportan al organismo gran parte de las proteínas de alto valor biológico. Son de origen animal (carne, pollo, pescado, vísceras y huevos), de origen vegetal (leguminosas secas: fríjol, lenteja, garbanzo, haba, arveja), o mezclas vegetales: bienestarina, carve, colombiarina).
5	<b>Lácteos</b>	Por su aporte en calcio y por la necesidad de incrementar su consumo para cada grupo de población.
6	<b>Grasas insaturadas</b>	Se requiere desestimular el consumo de las grasas de origen animal (con excepción de las de pescado que son fuente importante de ácidos grasos esenciales), así como el consumo de manteca y margarinas por estar asociado su consumo a enfermedades cardio-cerebro-vasculares y dislipidemias, entre otros.
7	<b>Azúcares y dulces</b>	Según los perfiles nutricionales de la FAO y los estilos de vida caracterizados. El consumo de carbohidratos simples ha aumentado en asocio con el sedentarismo y la obesidad, especialmente en las mujeres. En consecuencia, se requiere controlar el exceso en su consumo.

## RESULTADOS

De los 475 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad El Bosque, se encuestaron 401 (84.4%) que cumplieron con los criterios de inclusión.

El análisis de la variable agrupada *Información general*, mostró que los *semestres con mayor cantidad de estudiantes* fueron en su orden: primero con 75, séptimo con 48, sexto con 42 y segundo con 41 estudiantes. En los demás semestres esta cantidad osciló entre 23 y 39 alumnos (Ver Figura 1).

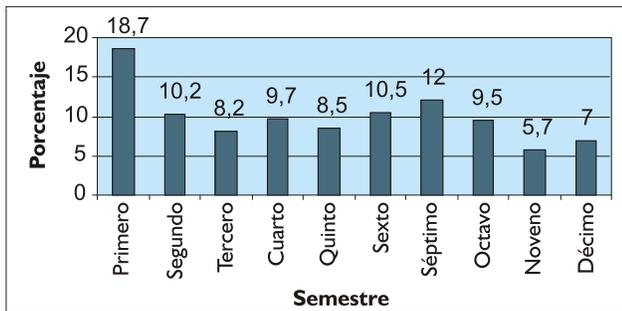


Figura 1: Distribución de estudiantes de enfermería encuestados por semestre. Universidad El Bosque. Bogotá, D. C., 1er. Semestre de 2007.

El sexo predominante fue el femenino en un 90% (361) de los estudiantes, la *edad* promedio de 21 +/- 3 años de edad, con un coeficiente de variabilidad (CV) heterogéneo de 27.27%, el cual osciló entre los 16 y 31 años de edad.

Con relación a la *procedencia*, el 69.4 % (277) del total de los estudiantes eran de Bogotá y el 30.6% restante de otros departamentos e incluso de fuera del país.

En cuanto al *peso*, el promedio fue de 56 +/- 9 Kg., con valores que oscilaban entre 39 y 97 Kg., con una variabilidad medianamente homogénea de 15.25%.

El promedio de la *talla* fue de 161 +/- 7 cm., con un valor mínimo de 141cm y uno máximo de 186 cm. y una variabilidad medianamente homogénea de 14.26%.

A partir del peso y la talla de los estudiantes encuestados se realizó el análisis del *índice de masa corporal* (IMC), definido como la relación entre el peso corporal en kilogramos (kg) y la talla en metros cuadrados (m<sup>2</sup>), observándose que el 80% de los alumnos se hallaban dentro del rango de valores normales, el 11% en bajo peso, el 7.5% en sobrepeso y el 1.5% en obesidad, según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (Ver Tabla 1) (25). Al analizar el IMC por semestre, se observó que la mayor proporción del total de alumnos entrevistados presentó un *peso normal para la talla* en todos los semestres.

Aquí, la mayor frecuencia relativa la presentaron: primer semestre con el 17.8% de los alumnos, séptimo semestre con el 11.2%, segundo semestre con el 10.6% y sexto semestre con el 10.3%. En los demás semestre osciló entre el 5 y el 10%. En cuanto a *bajo peso para la talla*, se observaron alumnos con esta condición en todos los semestres. En este caso la mayor frecuencia relativa la presentaron: primer semestre con el 27.3% de los alumnos, séptimo semestre con el 20.25%, cuarto semestre con el 11.4% y octavo semestre con el 9.1% y en los demás semestres osciló entre el 2.3% y el 6.8%. De igual manera se encontró *sobrepeso* en todos los semestres con excepción de quinto. La mayor frecuencia relativa la presentaron: sexto semestre con el 20%, primer semestre con el 16.7%, octavo y noveno con el 13.3% cada uno, en los demás semestres osciló entre el 2.3% y el 6.8%. Se destaca que con *obesidad* se encontró un estudiante en primero, segundo, tercero, cuarto, séptimo y noveno semestre de enfermería (Ver Tabla 3).

TABLA 3. Índice de Masa Corporal según Peso y Talla de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque, 1er. Semestre de 2007.

Semestre	IMC EN Kg./m <sup>2</sup>				Total
	Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad	
Primero	12	57	5	1	75
Segundo	3	34	3	1	41
Tercero	1	29	2	1	33
Cuarto	5	31	2	1	39
Quinto	2	32	0	0	34
Sexto	3	33	6	0	42
Séptimo	9	36	2	1	48
Octavo	4	30	4	0	38
Noveno	2	16	4	1	23
Décimo	3	23	2	0	28
Total	44	321	30	6	401

Con relación a la *convivencia* se evidenció que el 91.3% (366) de los estudiantes conviven con su familia, el 5.5% (22) viven solos, el 3% (12) con amigos y el 2% (1) con arrendatarios. Al relacionar la convivencia con el IMC se encontró, dentro del rango normal: al 83.3% de los que viven con amigos, al 80.9% con la familia, al 63.6% solos y al 100% con arrendatarios; en el rango de bajo peso: al 13.6% de los que viven solos, al 10.9% con la familia, al 8.3% con amigos; en sobrepeso: al 22.7% de los que viven solos, al 8.3% con amigos y al 6.6% con la familia; y en obesidad: al 1.6% de los que viven con la familia.

Analizando la variable agrupada *hábitos alimentarios* se evidenciaron cambios en cuanto al *número de comidas ingeridas al día*, de la siguiente manera: antes del ingreso a la universidad el 66% (265) de los estudiantes consumían de 3 a 4 raciones de comidas al día, el 27% (108) de 1 a 2 raciones y el 7% (28) más de 4 raciones de comidas diarias; después del ingreso a la universidad, durante su período de permanencia, el 53.3% (212) de los alumnos consumían de 3 a 4 raciones de comidas al día, el 44% (175) de 1 a 2 raciones y 3.5% (14) más de 4 raciones de comidas diarias.

Al analizar el *número de comidas ingeridas al día* por semestre se observó una alta proporción en la ingesta diaria en todos los semestres. La distribución del consumo de 3 a 4 raciones de comidas diarias fue de 14.6% en primer semestre, de 13.7% en séptimo, de 12.3% en cuarto, de 11.3% en octavo, de 10.9% en el quinto, de 9.9% en sexto, de 7.5% en segundo y de 6.6% en tercero, noveno y décimo semestre. La proporción de consumo de 1 a 2 raciones de comidas diarias fue de 22.8% en primer semestre, 12.6% en segundo, 12% en sexto, 10.9% en séptimo, 10.3% en tercero, 8% en octavo, 7.4% en décimo, 6.3% en cuarto, 5.7% en quinto, y 4% en noveno. La proporción de consumo mayor a 4 raciones de comidas diarias fue de 14.29% en primero, segundo, cuarto y noveno semestre y de 7.14% en tercero, quinto, sexto, séptimo, octavo y décimo.

En cuanto al *desayuno*, el 81% (327) de los estudiantes refirieron que antes de su ingreso a la Universidad acostumbraban a desayunar y de éstos el 78.6% (257) lo hacían los 7 días de la semana, mientras que el 18% (74) restante no desayunaban. Después del ingreso a la Universidad, la proporción de estudiantes que desayunaban era de 75% (300) y de éstos el 70% (210) lo hacían los 7 días a la semana, el 19.3% (58) 5 días por semana y el 10.7% (32) 3 o menos veces. El 25.2% (101) restante afirmó que no desayunaba, presentando como motivos: la *falta de tiempo* en un 68% y la *costumbre* en un 32%. El 95% (285) de los estudiantes que desayunaban lo hacían en el hogar y los alimentos que desayunaban con mayor frecuencia eran los lácteos en un 77% (234) y los cereales en un 51% (157).

Con relación al *almuerzo*, se observó que el 92% (368) de los estudiantes acostumbraban a almorzar antes de su ingreso a la universidad y de éstos el 72% (291) informaron que almorzaban los 7 días de la semana, 20.9% (77) de 4 a 5 días a la semana y el 8.2% (33) restante no almorzaban. Después del ingreso a la Universidad, el 95% (380) de los estudiantes refirieron que almorzaban y de éstos el 66% (251) manifestaron que lo hacían los 7 días de la semana, el 23.2% (88) de 4 a 5 veces por semana y el 10.8 (41) 3 y menos veces en la semana y el 5.2% (21) restante manifestaron que no almorzaban. Los motivos aducidos  *fueron la falta de tiempo* en un 69% (14) y la *costumbre* en un 31% (7). De los estudiantes que almuerzan el 41% (157) prefiere la cafetería de la Universidad, el 37% (141) traen el almuerzo de su casa y el 21.6% (82) almuerzan en otros sitios diferentes a las cafeterías de la universidad. Sólo una persona refirió que sus hábitos alimentarios habían cambiado debido a la falta de horno microondas para calentar sus alimentos. El 37.1% (141) de los estudiantes almorzaban carnes, huevos y leguminosas secas y el 65.3% (248) cereales, tubérculos y plátanos.

El 67.6% (257) manifestó que elige sus alimentos por gusto y el 40.3% (153) por el precio.

En cuanto a la *percepción individual de cambio en los hábitos alimentarios durante su proceso de formación académica* en la Universidad, el 79.8% (320) de los estudiantes respondieron que sí habían presentado cambios en sus hábitos alimentarios, el 63% (239) básicamente por la poca disponibilidad de tiempo para alimentarse y el 40% (152) por la poca variedad de oferta de platos en la universidad. El 20.2% (81) de los estudiantes respondió que no habían presentado cambios en sus hábitos alimentarios.

Con relación a la *disponibilidad de recursos económicos* de los estudiantes para su alimentación, se encontró que el 29% invirtieron de \$ 2.100 a \$ 3.100 en el desayuno, el 28% de \$3.200 a \$4.200 y el 36% pagaron \$4.300 y más en el almuerzo. Se considera que con esa cantidad de dinero se puede adquirir una dieta balanceada dentro de las instalaciones de la Universidad, pero los hábitos alimentarios de los estudiantes no solo se rigen por la cantidad de dinero disponible, ya que factores como el *gusto* y la *calidad* de los alimentos también juegan un papel importante. Éstos fueron aspectos referidos por los estudiantes de enfermería al momento de preguntarles: ¿En el momento de elegir un alimento, usted piensa en?: a. Costo, b. Calidad, c. Valor nutritivo, d. Sus gustos, e. Recomendaciones médicas, f. Recomendaciones de nutricionista y g. Otros. ¿Cuál? A través de esta pregunta también se evidenció que muy pocos estudiantes eligen los alimentos que van a consumir por el *valor nutritivo* que representan (6).

Los *alimentos consumidos* con mayor frecuencia fueron: en el *desayuno* los lácteos en un 77% y los cereales en un 51%, que tienen un valor nutritivo por su contenido en proteínas de origen animal y vegetal; en el *almuerzo* las carnes, huevos y leguminosas secas en un 80% y cereales, tubérculos y plátanos en un 65%, observándose la ausencia de alimentos tan importantes como las frutas y las verduras que aportan las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para mantenerse saludable.

Al relacionar el sexo con el consumo de grasas se encontró que era de un 94% en el sexo femenino y de un 16% en el masculino.

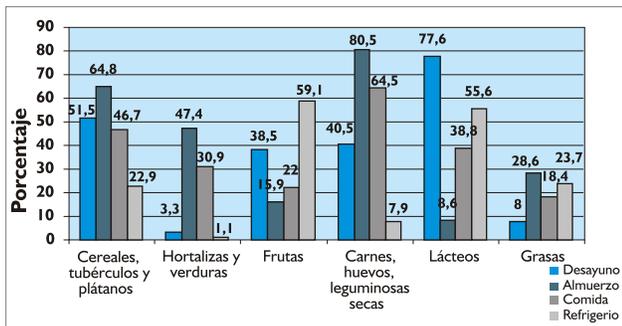


Figura 2. Distribución de alimentos consumidos al desayuno, almuerzo, comida y en refrigerios por los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque, primer semestre de 2007.

El *horario* utilizado para las comidas no tuvo mayor incidencia en los hábitos alimentarios. El 78% de los estudiantes acostumbraban tomar sus alimentos en las siguientes horas: desayuno entre las 5:00 y las 10:00 a.m., almuerzo entre las 12:01 m. y las 2:00 p.m. y la comida entre las 8:00 p.m. y las 10:00 p.m., por lo que se considera valioso profundizar, en posteriores investigaciones, sobre la relación entre los hábitos alimentarios y los horarios de alimentación, además de sus posibles consecuencias.

Al momento de indagar las razones por las cuales los estudiantes eligen algún alimento, se encontró que el 64% (257) lo hacen por gusto y el 38% (153) por costo.

En cuanto a la *percepción individual de cambios en los hábitos alimentarios* durante el proceso de formación académica en la Universidad El Bosque, se encontró que los estudiantes de todos los semestres tienen la percepción de que *sí han modificado los hábitos alimentarios* durante su estadía en la universidad fue superior al 80%; de acuerdo con esto se evidenció que en sexto semestre un 95.20% (40/42) consideran que *sí han modificado los hábitos alimentarios* desde el ingreso a la carrera universitaria, en décimo semestre un 85.70% (24/28) y en segundo semestre un 85.40% (35/41).

Al relacionar la *percepción individual por género* se encontró que de las 316 respuestas, tanto hombres (35) como en mujeres (281) manifestaron que durante la estadía en la universidad *han modificado los hábitos alimentarios*. Esta situación es secundaria a factores como la falta de tiempo en un 63% por carga académica y las prácticas clínicas, además de la *poca variedad en la oferta de platos* en los sitios de alimentación existentes dentro de la Universidad El Bosque en un 40% (Figura 3).

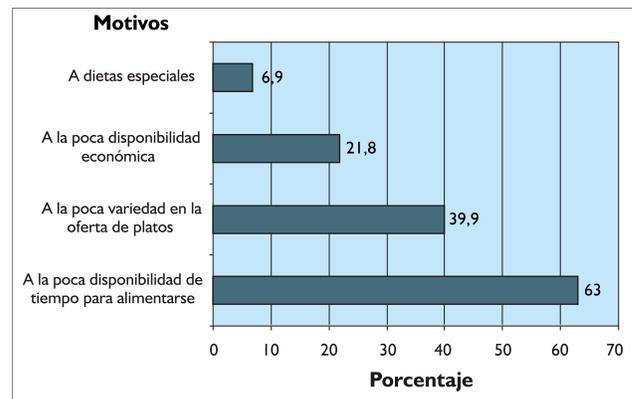


Figura 3. Distribución de motivos que generaron modificaciones en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque, 1er. semestre de 2007.

Es importante mencionar que el 5% de los estudiantes refirieron que al modificar sus hábitos alimentarios presentaron problemas de salud, tales como: *gastritis, colon irritable, estreñimiento, migraña y hipoglucemia*, a lo que pudo haber contribuido la poca ingesta de fibra y de vitaminas que están contenidas en las frutas y las verduras.

El 34% de la población de estudio refirió haber presentado *disminución del peso* durante su formación académica. 18% disminuyó entre 1 y 3 Kg y el 12% de 4 a 6 Kg. El 32% de los estudiantes se mantuvo en su peso, mientras que el 24% aumento de peso y de éstos, el 12% aumentó entre 1 y 3 Kg y el 8% de 4 a 6 Kg.

Teniendo en cuenta lo anterior, se preguntó a los estudiantes si ellos consideraban que su *alimentación era balanceada o no balanceada y ¿por qué?*, a lo que el 35.7% respondió que *sí era balanceada*, mientras que el 64.3% informó que la alimentación que llevan no era. Las razones dadas fueron: en un 21% no consumir alimentos de todos los grupos, en un 18% el consumo de comida chatarra (de paquetes y enlatados) y en un 18% falta de tiempo para alimentarse de manera balanceada. Es de mencionar que el 4.7% (19) de los estudiantes refirió que

su alimentación no era balanceada debido a la poca variedad en la oferta de platos en la Universidad El Bosque y el 0.5% (1) refirió la presencia de desorden alimentario (anorexia o bulimia), durante sus estudios universitarios.

Para el análisis de *hábitos alimentarios regulares* se tuvo en cuenta el consumo excesivo de carbohidratos y proteínas, sobre todo de origen animal; la falta de una comida esencial al día y la ausencia de alimentos como frutas y verduras, en presencia de un IMC normal. Para los *hábitos alimentarios inadecuados* se tuvo en cuenta el consumo de alimentos no nutritivos ni variados, según la clasificación de los alimentos del ICBF; ausencia del desayuno y/o del almuerzo y un valor del *índice de masa corporal* menor de 18 y mayor de 24.9 kg/m<sup>2</sup> (IMC <18 y >24.9), encontrándose que el 52.9% de los estudiantes de enfermería tenía hábitos alimentarios regulares, el 43.6% hábitos alimentarios inadecuados y el 3.5% hábitos alimentarios adecuados (Ver Tabla 2).

## DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados de la presente investigación, en la que se realizó el análisis estadístico de los hábitos alimentarios de los estudiantes, a través de las variables del estudio, tales como el número de comidas ingeridas durante el día; la existencia del hábito de desayunar, almorzar y comer; el número de veces que desayunaban, almorzaban y comían por semana; así como el tipo de alimentos consumidos, entre otras, se pudo establecer que el 3.5% de los estudiantes de enfermería de esta universidad tiene *hábitos alimentarios adecuados*, el 52.9% *hábitos alimentarios regulares* y el 43.6% *hábitos alimentarios inadecuados*, especialmente en aquellos que prescinden del desayuno, siendo éste la comida más importante para el aporte de la energía necesaria al inicio de las actividades del día.

De igual manera, permitió establecer un incremento del 3% en el número de estudiantes que almorzaba después de su ingreso a la universidad, con relación a los que lo hacían antes de su ingreso, aunque esto no es garantía plena, pues las cafeterías donde almuerzan la mayor parte de ellos no ofrecen un plato balanceado que les aporte los requerimientos diarios de todos los grupos alimentarios, clasificados por el ICBF, a excepción del restaurante ubicado en el edificio de rectoría, donde el plato de comida es más balanceado. La mayoría de estudiantes elige sus alimentos más por gusto y disponibilidad económica, que por valor nutricional, razón por la cual se deben establecer estrategias con miras a crear mayor conciencia en los estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque, sobre una adecuada alimentación y nutrición que les aporte los requerimientos diarios, para un desarrollo físico y mental saludable.

Es de enfatizar que determinadas alteraciones y enfermedades se relacionan con desequilibrios en la alimentación, ya sea por exceso (obesidad, alteraciones de la tensión arterial y del colesterol, entre otras) o por defecto (escorbuto y beriberi, entre otras). Por tanto, alimentarse no sólo consiste en comer para saciar el hambre. Se trata de algo más complejo en lo que influyen múltiples factores ambientales, tales como la costumbre, la cultura del lugar en que se vive, las modas, los medios de información y el entorno familiar, entre otros; y factores personales como el sexo, la edad, las preferencias, el grado de actividad (ligera, moderada o sedentaria), el estado de ánimo y de salud. Se considera que una alimentación es adecuada cuando cubre los requerimientos de energía y nutrientes que el organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y de bienestar (7). Por tanto, la alimentación se considera completa cuando en ella están contenidos todos los nutrientes que necesita el cuerpo humano, tales como: agua, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas (lipo e hidrosolubles), macro-minerales (calcio, fósforo, magnesio, azufre, sodio, cloruro y potasio), oligoelementos (hierro, yodo, cobre y zinc).

Teniendo en cuenta lo anterior podemos decir que “comer para el ser humano es algo más que saciar su apetito” de esta manera la alimentación saludable se describe como aquella que es: **suficiente** en energía y nutrientes, **equilibrada** en las proporciones recomendadas (carbohidratos de 50- 60%, lípidos de 30-35% y proteínas de 12-15%), **variada** en macro y micronutrientes para asegurar el requerimiento diario de aportes y **adaptada** a las condiciones geográficas, culturales, religiosas e individuales de cada persona (8).

## CONCLUSIONES

Ante esta problemática concluimos que los hábitos alimentarios de los estudiantes presentaron modificaciones de *manera negativa*, ya que de acuerdo a lo referido por ellos sobre sus hábitos alimentarios antes de ingresar a la universidad y comparándolos con los adquiridos después de su ingreso, estos han sufrido cambios. Estos se han debido principalmente a factores como la falta de tiempo para comer, las ofertas de comidas en las instalaciones de la universidad, al déficit o exceso en la calidad de los nutrientes y al número de raciones consumidas durante el día, asociadas a la disponibilidad de recursos económicos y al conocimiento del estudiante sobre las características de una alimentación y nutrición balanceada.

En otras palabras la permanencia de los estudiantes en la Universidad El Bosque genera cambios a nivel alimentario ya que ellos no incluyen en su dieta todos los alimentos indispensables y recomendados por el ICBF. Estos cambios

alimentarios han inducido diversos efectos a nivel biopsicosocial, como la presencia de enfermedades y molestias de salud (mencionados en los resultados), además de la disminución y el aumento del peso en algunos estudiantes.

De igual manera se requiere generar conciencia en la comunidad universitaria sobre la importancia de una adecuada alimentación y de los efectos que la malnutrición genera en la salud, para prevenir enfermedades y mantener una adecuada calidad de vida.

Es importante concluir que como profesionales de la salud estamos llamados a fomentar adecuados estilos de vida, con el fin de promover prácticas de auto-cuidado para prevenir enfermedades. Esta importante tarea sólo es posible si cada profesional comienza a velar por su propia salud, ya que no se pueden recomendar estilos de vida saludables, sin ser consiente de la importancia de apropiarlos en nuestra cotidianidad.

## RECOMENDACIONES

Fomentar en los estudiantes, a través de estrategias de información, comunicación y educación, la importancia de una alimentación balanceada para el mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y el desarrollo integral de su organismo; promocionar el incremento de la variedad de ofertas de platos, a través de ampliación de menús o de la creación de nuevos sitios, en los predios de la Universidad El Bosque, con ofertas de alimentación diferentes a las ya existentes; y realizar nuevas investigaciones para profundizar en el conocimiento de esta problemática que contribuyan a coadyuvar esta situación.

## AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen a las directivas docentes y estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad el Bosque por su valiosa colaboración para la realización del presente estudio y a los docentes y estudiantes de séptimo semestre de enfermería de la Universidad Nacional de Colombia por su colaboración en la prueba piloto.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hernández R. “*Nutrición y Salud*”. Editorial el manual moderno S.A. México, D.F., 1998; 7-8.
2. Organización Mundial de la Salud. “*Dieta, nutrición y prevención de Enfermedades Crónicas*”. Ginebra. 2003; 2.

3. Cervera P, ET AL. “*Alimentación y dietoterapia*”. Editorial McGraw Hill. Cuarta edición en español. España 2004.

4. Ministerio de Salud. Resolución No. 008430 del 4 de octubre de 1993. Colombia.

5. Organización Mundial de la Salud (OMS) “*Clasificación del índice de masa corporal*”. 1995. Disponible en URL: <http://www.oms.org.com>

6. Cervera P, ET AL. “*Alimentación y dietoterapia*”. Editorial McGraw Hill. Cuarta edición en español. Madrid, España 2004; Pág.134.

7. Alimentación Sana. “*Alimentación equilibrada*”. Artículo. Disponible en URL: <http://www.alimentacion-sana.com.ar>, 27-07-2000

8. Fajardo L. “*Nutrición y protección de la salud*”. Perfil Nutricional de Colombia. Preparado por en colaboración con el Servicio de Planificación, Estimación y Evaluación de la Nutrición (ESNA) de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura. Disponible en URL: <http://www.fao.org/es/ESN/nutrition/col-s.stm>, 23-08-2004.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Alimentación Sana. “*Alimentación equilibrada*”. Artículo. Disponible en URL: <http://www.alimentacion-sana.com.ar>. 27-07-2000.

2. Angier N. “*Las vitaminas, más que un reconstituyente*”. Artículo transcrito por Jessica Lázaro. Chiva, Valencia, España. 1992.

3. Arango J. “*Desigualdad y exclusión en Colombia, 1999-2000*”. Los problemas nutricionales desde una aproximación del enfoque de las capacidades humanas. Universidad de Antioquia. Medellín, 2005.

4. Aulicino J. Y Pereyra A. “*Hábitos Alimentarios de Jóvenes Universitarios: Preferencias de Consumo y Adjudicaciones de Salud a un Conjunto de Alimentos*”. Revista Facultad de Ciencias Agrarias Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Buenos Aires, Argentina. 2002

5. Ávila G., Et Al. “*Influencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los escolares que asisten al Colegio Jorge Isaacs*”. Barranquilla, Colombia, 1998.

6. Benjamin W. “*Beriberi*”. Traducción y localización realizada por Tango I. Disponible en URL:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000339.htm>, 21-07-2006.

7. Cervera P, Et Al. “*Alimentación y dietoterapia*”. Editorial McGraw Hill. Cuarta edición en español. Madrid, España 2004; 134.

8. Cuervo M. Y Santiago S. “*Hábitos alimentarios: situación actual y tendencias*”. Alimentación y Salud Pública. 2ª Edición. Editorial Mac Graw Hill. Madrid, España. 2002; 69-79.

9. Cuervo M. Y Santiago S. “*Hábitos alimentarios: situación actual y tendencias*”. Alimentación y Salud Pública. 2ª Edición. Editorial Mac Graw Hill. Madrid, España. 2002; 80.

10. Chávez A., Et Al. “*Prevalencia del consumo de alimentos no nutricionales en los estudiantes del Centro Universitario del Sur*”. Universidad de Guadalajara “CUSUR”. División de Ciencias Biológicas. Departamento de Medicina. Guadalajara (México), 2004.

11. Díaz M. “*Patrón alimentario de estudiantes universitarios: Comparación entre culturas*”. Facultad de Ciencias Naturales Universidad Autónoma. Revista España Nutr de Querétaro, México. Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) (España). 2005.

12. Gerometta P, Et Al. “*Frecuencia de consumo de alimentos en ingresantes a la carrera de medicina*”. Revista de Postgrado de la Sexta Cátedra de Medicina. N° 136. Argentina, julio de 2004.

13. Giraldo L. *Familia y teorías de desarrollo*. En Cuadernos de Familia (2). Universidad de Caldas. Manizales, 1987.

14. González A., Rueda M. “*Actitud hacia la alimentación en estudiantes de 18 a 24 años y su relación con el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria*”. Revista de salud pública y nutrición. Edición Especial No. 10. Universidad Del Valle De Atemajac, Zapopan, Jalisco, México, 2005.

15. Hernández R. “*Nutrición y Salud*”. Editorial el manual moderno S.A. México, D.F, 1998; 7-8.

16. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Plan Nacional de alimentación y nutrición, 1996-2005. - *Guías alimentarias para la población colombiana*. Bogotá, D. C., 06/10/2006. Disponible en URL: [www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co).

17. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. “*Estadísticas de valoración del estado nutricional en la población colombiana*”. ENSIN, ICBF Colombia. 2005.

18. Kathleen M. “*Nutrición y Dietoterapia*”. 8ª edición. Editorial MacGraw Hill. 1992.

19. Lameiras M., Et Al. “*Hábitos alimentarios e imagen corporal*”. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/ ISSN 1576-7329. International Journal of Clinical and Health Psychology 2003, Vol. 3, N° 1; 23-33.

20. Martínez A. “*Alimentación y salud pública*”. Editorial MacGraw Hill. Madrid, España. 2002.

21. Mataix J. “*Nutrición para Educadores*”. Segunda edición. Editorial Días de Santos. Bogotá, Colombia. 2005.

22. Ministerio de Salud. Resolución No. 008430 del 4 de octubre de 1993. Colombia.

23. Montero A. “*Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales*”. Sociedad española de nutrición parenteral y enteral, ISSN 0212-1611, Vol. 21, N°. 4. España. 2006; 466-473.

24. Organización Mundial de la Salud (OMS). “*Dieta, nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas*”. Ginebra. 2003; 2.

25. Organización Mundial de la Salud (OMS) “*Clasificación del índice de masa corporal*”. 1995 Disponible en URL: <http://www.oms.org.com>

26. Organización Mundial de la Salud / Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. “*Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*”. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO Ginebra, 2003. Disponible en URL: <http://www.fao.org/es/ESN/nutrition/col-s.stm>. 2002.

27. Organización Panamericana de la Salud. “*Enfermedades y daños a la salud*”. La Salud en las Américas. Ed. 1998 Vol. I.

28. Porrata C. “*Adaptación a una Baja Ingestión de Alimento*”. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos No. 1158, Revista Cubana Aliment Nutr; 9 (1). Municipio Centro Habana, Ciudad de La Habana 10300. Cuba, marzo 25 de 1995.

29. Quetelet LAJ. “*A treatise on man and the development of his facilities*”. Edinburgh 1842, reprinted: Obes Res 1994; 2: 72-85

30. Ribai M. “*Estudios de los hábitos alimentarios en la población universitaria y sus condicionantes*”. Universidad Autónoma de Barcelona, Facultad de veterinaria departamento de ciencia animal y de los alimentos, tesis doctoral. España. 2002.

31. Rodríguez G. *“Principios básicos de alimentación y nutrición aplicada”*. Universidad El Bosque. Editorial Kimpres Ltda. Volumen 26. Bogotá, Colombia, 1999.
32. Van Voorhees B. *“Deficiencia de tiamina”*. The University of Chicago, Chicago, IL. 2006. Disponible en URL:  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/11-28-2008>.
33. Wardlaw G. *“Perspectivas en nutrición”*. Sexta Edición. McGraw Hill. Madrid, España. 2004; 360.
34. Wardlaw G. *“Perspectivas en nutrición”*. Sexta Edición. McGraw Hill. Madrid, España. 2004; 418.
35. Wardlaw G. *“Perspectivas en nutrición”*. Sexta Edición. McGraw Hill. Madrid, España. 2004; 43.