ISSN 1870-4069

Hábitos alimenticios en los alumnos de 18 a 25 años pertenecientes a UPIIG, en la modalidad educativa en línea

Yazpik Hernández-Vargas, Génesis Sarahi Portillo-Gómez, Gilda Rosa Bolaños-Evia

Instituto Politécnico Nacional,
Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingenierías Campus Guanajuato
Mexico

yhernandezv@ipn.mx

Resumen. Se realizó una encuesta a 100 alumnos de la UPIIG para obtener datos estadísticos que indiquen una variación de sus hábitos alimenticios con respecto al cambio de la modalidad escolarizada presencial a la modalidad en línea. Los resultados obtenidos en la encuesta realizada acerca de cómo evaluarían sus hábitos alimenticios actuales. Se obtuvo que el 42.6% de los encuestados califican sus hábitos como regulares, 40.7% como buenos, 15.7% como malos y tan solo el 0.9% como excelentes. De acuerdo con la investigación, es evidente que existe un cambio en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la UPIIG debido a la modalidad en línea, ya que más del 50% de los encuestados dicen haber aumentado de peso.

Palabras clave: Hábitos, alimentación, estudiantes.

Eating Habits in Students from 18 to 25 Years Old Belonging to UPIIG, in the Modality Online Educational

Abstract. Through studies by health institutions, it was possible to show that young university students are indifferent to their eating habits, characterized by omitting the main meals of the day such as breakfast and dinner, not drinking water during the day, insufficient consumption of fruits and vegetables in their diet. A survey was carried out with 100 UPIIG students to obtain statistical data that indicate a variation in their eating habits with respect to the change from the face to face school modality to the online modality. The results obtained in the survey about how they would evaluate their current eating habits, it was obtained that 42.6% of those surveyed rates their habits as regular, 40.7% as good, 15.7% as bad and only 0.9% as excellent. 90.7% of those surveyed answered that there was a change in their diet due to the new modality of online classes. According to the research, it is evident that there is a change in the eating habits of UPIIG students due to the online modality, since more than 50% of the respondents say they have gained weight.

Keywords: Habits, food, students.

1. Introducción

Los hábitos alimenticios son un conjunto de actividades adquiridas por un individuo, es una serie de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos, se relacionan principalmente con los factores sociales, económicos, culturales y psicológicos de una población o región determinada (Barzola & Bazantes, 2018).

La juventud es una etapa compleja donde se deja de lado a la alimentación, en el que las transformaciones biológicas, psicológicas y sociales provocan un cambio conductual, aunado a esto el reciente cambio de modalidad de clases virtuales, ha revolucionado los hábitos alimenticios de los jóvenes, que si bien es cierto necesitan alimentarse bien para poder fortalecer a su organismo y puedan mantener un buen desempeño académico.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), asegura que los jóvenes universitarios dejan de lado su alimentación y llegan a omitir comidas principales del día por diferentes factores y también resalta el poco consumo de frutas y verduras por día (Callisaya & Seleme, 2016, p. P.13). Entonces, los jóvenes que tienen indiferencia en cuanto sus hábitos alimenticios están más propensos a diferentes enfermedades. Repercutiendo directamente en su desempeño académico. Por ello, es fundamental examinar y fortalecer sus conocimientos en cuanto al cuidado de su alimentación.

Para identificar los patrones de los hábitos alimenticios que adoptan los jóvenes universitarios, esta investigación se basa en los estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), Instituto de Investigación en Salud y Desarrollo (I.N.S.A.D.), Seguridad Alimentaria Nutricional (S.A.N.), Derecho Humano a una Alimentación Adecuada (D.H.A.A.) (Callisaya & Seleme, 2016, p. 14).

Estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), en los informes que llevan por título los conocimientos actuales sobre nutrición, el perfil participativo de la vulnerabilidad a la inseguridad alimentaria, Ministerio de Salud y Deportes, han comprobado que los patrones de alimentación más cercanos a la tradicional dieta mediterránea, caracterizados por el consumo de dos litros de agua por día, las frutas y verduras, frutos secos, legumbres y pescado, aceite de oliva y un bajo consumo en grasas de origen animal, contribuyen a reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular y por lo tanto contribuyen al desempeño académico de los jóvenes universitarios (Callisaya & Seleme, 2016, p. 16).

Actualmente los estudiantes de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería Campus Guanajuato se enfrentaron a la modalidad de clases virtuales a causa de SARS-COV 2. Derivado de ello se ha manifestado un descuido en su alimentación a causa de atender las clases en línea. Una etapa crítica en la adquisición de buenos hábitos alimenticios ocurre en la infancia, pero también en la vida universitaria. Ahora con la actual modalidad de clases virtuales, ha provocado un desajuste significativo en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la UPIIG.

Los estudiantes presentan periodos de clases de entre 5 a 6 horas continuas, además de las tareas propias de cada materia, las cuales incrementan las horas para dedicar su elaboración, por ejemplo, realizar una tarea de plataforma virtual UPIIG de una materia de matemáticas con 25 ejercicios les toma un tiempo aproximado de 9 horas (tomando en cuenta la elaboración de procedimientos), no obstante proyectos, cursos extracurriculares y actividades cotidianas.

Fig. 1. Hábitos alimenticios actuales.

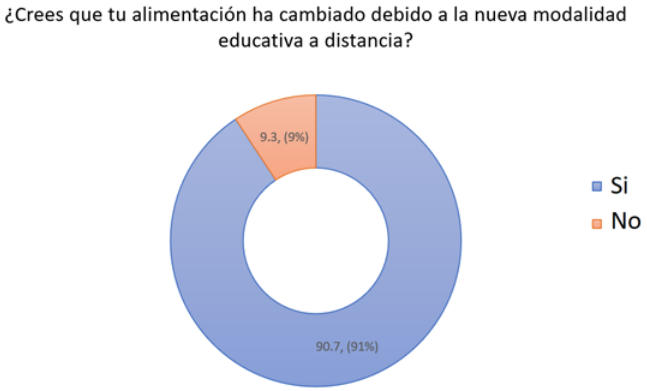

Fig. 2. Alimentación nueva modalidad educativa.

Bajo estas circunstancias, los alumnos pierden el interés de su alimentación, incrementando el consumo de alimentos procesados, poco saludables o retrasan sus horarios de comida, que podrían provocar problemas de salud a corto y largo plazo.

2. Metodología

La presente investigación, busca indagar los hábitos alimenticios que adoptaron ante la modalidad de clases virtuales los jóvenes de la Unidad Profesional de Ingeniería Campus Guanajuato (UPIIG). Para ello, se hará uso de herramientas como la encuesta y entrevista, que permitirán la recolección de datos.

Se realizó una encuesta a 100 alumnos de la UPIIG para obtener datos estadísticos que indiquen una variación de sus hábitos alimenticios con respecto al cambio de la modalidad escolarizada presencial a la modalidad en línea. En el siguiente enlace se puede visualizar la encuesta completa:

https://forms.gle/xQzTiK6xoiVmEQDM9

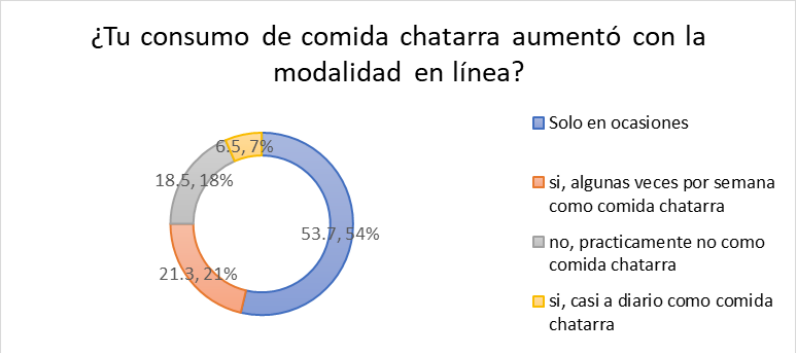

Fig. 3. Consumo comida chatarra**.**

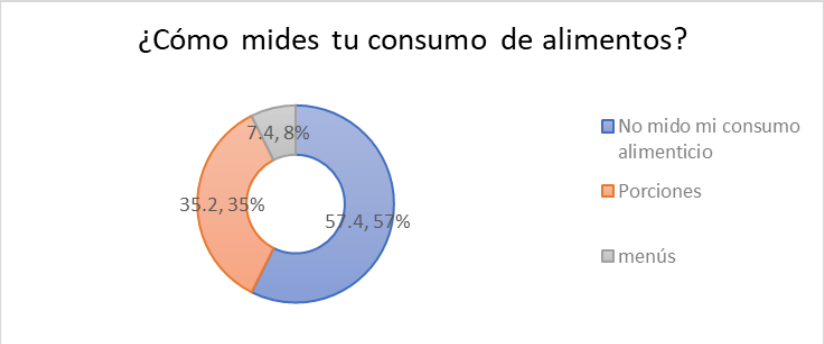

Fig. 4. Medición de consumo alimenticio.

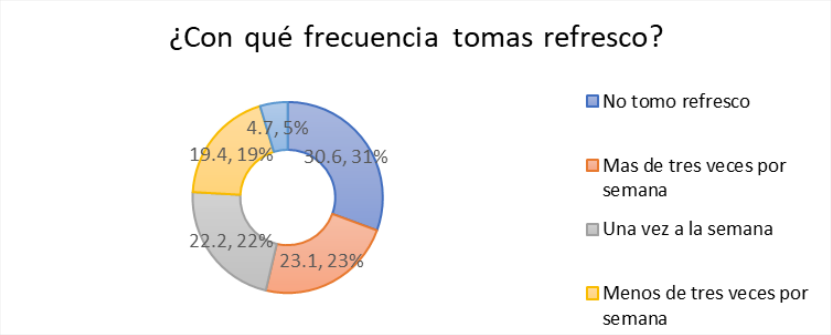

Fig. 5. Consumo de refresco**.**

Una vez obtenida esta información, podrán ser comparados los resultados entre el grupo de trabajo para llegar a una conclusión y poder dar un punto de vista dirigido a cualquier lector de esta investigación.

Adicionalmente, se realizó una entrevista a una nutrióloga, para averiguar qué aspectos negativos se pueden contraer con malos hábitos alimenticios y cómo se pueden corregir.

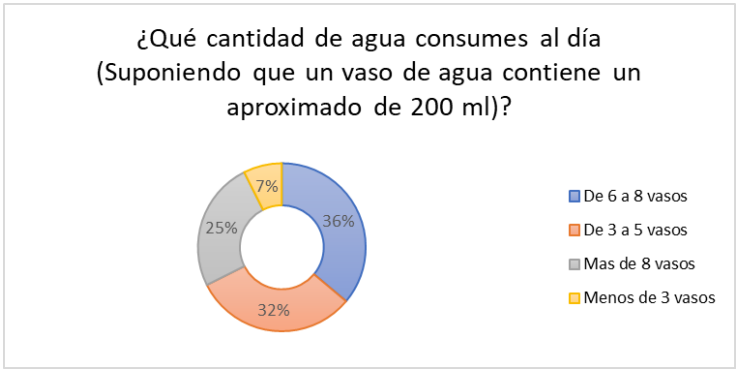

Fig. 6. Consumo de agua.

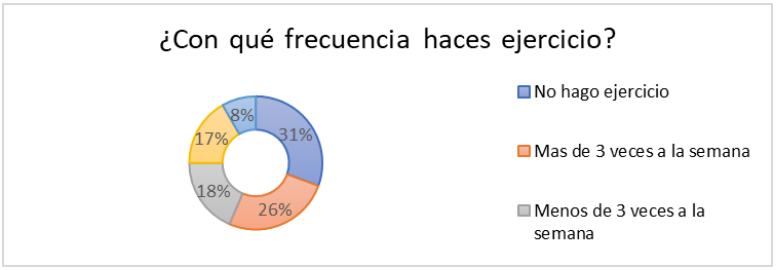

Fig. 7. Frecuencia del ejercicio.

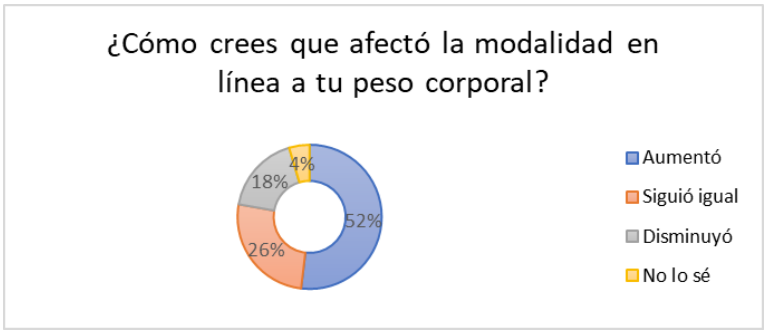

Fig. 8. Peso corporal.

3. Resultados

Se muestran los resultados obtenidos en la encuesta realizada a 100 alumnos pertenecientes de la UPIIG, los cuales se podrán visualizar por medio de gráficos para su comprensión.

Se cuestionó a los alumnos acerca de cómo evaluarían sus hábitos alimenticios actuales, los resultados arrojados se muestran en la Figura 1, donde se puede observar que el 42.6% de los encuestados califican sus hábitos como regulares, 40.7% como buenos, 15.7% como malos y tan solo el 0.9% como excelentes.

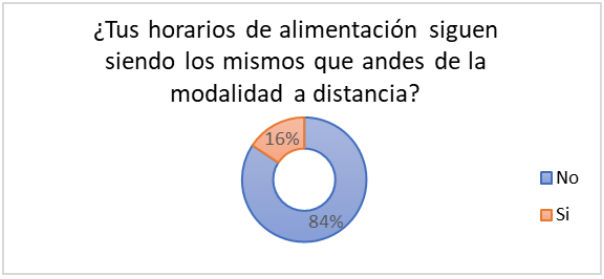

Fig. 9. Horarios de alimentación.

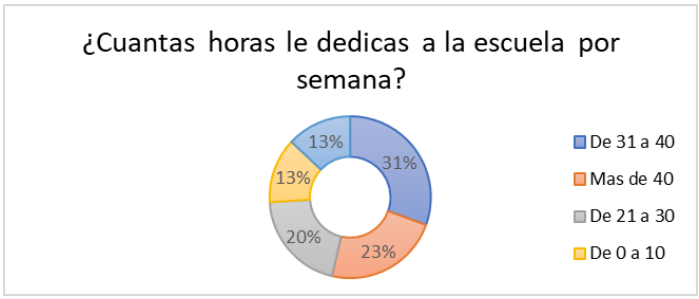

Fig. 10. Cantidad de hora en actividades escolares.

El 90.7% de los encuestados respondió que sí hubo un cambio en su alimentación debido a la nueva modalidad de clases en línea (véase Figura 2), derivada del virus SARS-COV 2, lo cual hace notar que hubo un cambio muy significativo en sus hábitos de alimentación.

En cuanto al consumo de comida chatarra un poco más de la mitad de los encuestados (53.7%) respondió que aumentó su consumo de manera ocasional (Sisu et al., 2020). El 18.5% de los estudiantes respondió que no consumen este tipo de alimentos, en contraste con un 6.5% que admitió consumirlos diariamente, se observa en este sentido un cambio inducido por la modalidad virtual (Sisu et al., 2020).

Se cuestionó a los estudiantes acerca de cómo miden su consumo de alimentos, las opciones eran: porciones, menús, no medir su consumo de alimentos u otro. Más de la mitad de las personas encuestadas respondió no medir su consumo alimenticio, lo cual puede tener como consecuencia, el abuso de algún alimento que con el tiempo puede provocar algún padecimiento derivado del exceso.

Respecto al consumo de refresco, se obtuvieron respuestas variadas, las cuales muestran que los estudiantes no tienen una tendencia muy marcada en cuanto a su consumo. De hecho, el 30.6% de las personas que se encuestaron respondieron que no consumen este tipo de bebidas, 23.1% lo consumen más de tres veces a la semana, 19.4% menos de tres veces a la semana y solo el 6.5% diariamente (véase Fig. 5).

El 25% de los encuestados admitió consumir más de 1.6 litros de agua diariamente, sabiendo que según la secretaría de salud el consumo recomendado es de 2 a 3 litros, aunque las necesidades pueden variar de acuerdo con edad, sexo, dieta y tipo de actividad física (Secretaria de Salud, 2017).

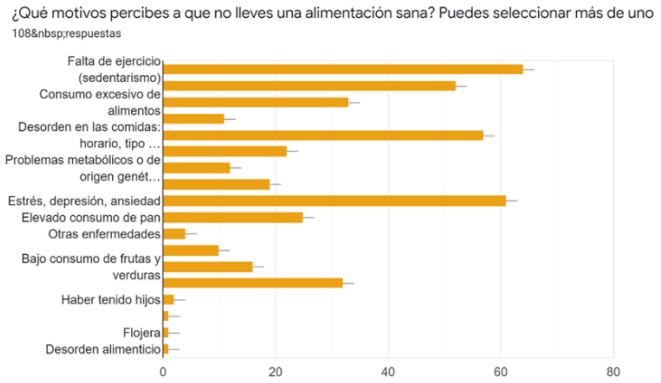

Fig. 11. Motivos de una alimentación poco saludable**.**

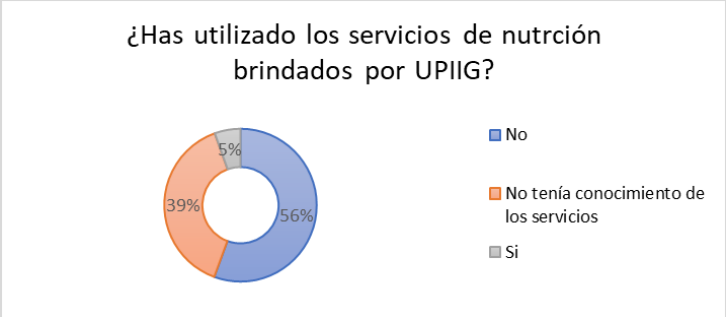

Fig. 12. Gráfica servicios de nutrición.

Otra de las preguntas en cuestión fue la frecuencia con la cual los estudiantes hacen ejercicio, 30.6% contestó que no hace ejercicio y solo el 8.3% lo realiza diariamente, los porcentajes restantes hacen ejercicio de manera menos frecuente, por ejemplo: una vez por semana (16.7%), menos de tres veces a la semana (18.5%) o más de tres veces por semana (25.9%).

El 51.9% de los estudiantes encuestados respondió que debido a la modalidad de clases en línea su peso corporal aumentó. Esto aunado a los datos obtenidos con anterioridad respecto al consumo de agua y la falta de medición en las porciones de alimentos, es una cifra un tanto predecible, pero cabe mencionar que no solo estos aspectos pueden provocar el aumento del peso.

Los horarios de alimentación en los estudiantes debido a la modalidad de clases en línea también cambiaron según los resultados obtenidos en la encuesta. Ya que el 84.13% de los encuestados respondió que efectivamente sus horarios para consumir alimentos no eran los mismos que antes de la modalidad educativa actual (véase Fig. 9).

Se indago sobre la cantidad de horas dedicadas por semana a actividades escolares, los resultados obtenidos se visualizan en la Fig. 10. Se destaca que solo el 13% de los encuestados asignan menos de 10 de horas a la semana y resto entre 20 y 40 horas por semana a las actividades escolares.

Se sabe que hay varios motivos por los cuales una persona puede llevar una alimentación poco saludable. En la encuesta realizada se mencionaron algunos de ellos (véase Fig. 11), para observar cuales son aquellos que más sobresalen entre los estudiantes universitarios pertenecientes a UPIIG. Entre los motivos que obtuvieron un mayor porcentaje fueron: sedentarismo (59.3%), estrés, depresión y ansiedad (56.5%) y desorden en las comidas: horario, tipo de comidas (52.85%).

Finalmente se cuestionó a los estudiantes si habían hecho uso de los servicios de nutrición impartidos en la Unidad Académica. El 55.6% respondió que no tenía conocimiento acerca de este servicio y solo el 5.6% que sí había hecho uso de él.

4. Conclusiones

De acuerdo con la investigación, es evidente que existe un cambio en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la UPIIG debido a la modalidad en línea, ya que más del 50% de los encuestados dicen haber aumentado de peso. Respecto a la entrevista realizada a la nutrióloga Karina Portillo la alimentación es uno de los factores que afectan al rendimiento académico, ya que llevar una vida saludable es la clave en la obtención de beneficios a nivel académico, lo cual responde a la hipótesis planteada en donde se concluye que la alimentación sí influye en el rendimiento académico.

Se observa que la falta de tiempo es uno de los principales factores que impiden una alimentación saludable mientras los estudiantes están en etapa de formación profesional, debido a la carga de materias y al tiempo que dedican a ellas. Esta limitación condiciona la calidad de su alimentación.

Cabe destacar que solo el 10% del alumnado tiene conocimiento de los servicios nutricionales brindados por la institución, lo cual abre otra interrogante para este proyecto, ¿Existe una difusión efectiva para dar a conocer este tipo de apoyos escolares a los alumnos de la UPIIG?

Los resultados son concluyentes la modalidad virtual implementada durante la pandemia en estudiantes la UPIIG, incremento el peso corporal de los estudiantes, asi como también modifico horarios de alimentación y sedentarismo, causas que repercuten en la salud física y emocional de los discentes.

Referencias

1. Barzola-Palma, S. E.: Rol del docente frente a los malos hábitos nutricionales del estudiantado y su impacto en la enseñanza. Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB (2018)
2. Callisaya, L. M., Seleme, A. M.: Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera de ciencias de la educación en la universidad de San Andrés de la Ciudad de la Paz. Universidad Mayor de San Andrés (2016)
3. Secretaría de Salud. La importancia de una buena hidratación. Gobierno de México (2017)
4. Sisu, M. G., Peliti, P., Casana, N. L., Mateos, M. F.: Impacto en los hábitos saludables de estudiantes universitarios de Medicina, durante el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio. Sbarra Científica, vol. 2, no. 1, pp. 1–13 (2020)