

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Micaela Belén Alonso

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS

¿Se modifican en periodos de examen?
¿Se adecuan a las recomendaciones de las GAPA?

2021

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

Citar como: Alonso MB. Hábitos alimentarios en universitarios: ¿Se modifican en periodos de examen? ¿Se adecuan a las recomendaciones de las GAPA? [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2021. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3340>

Agradecimientos

Agradezco a mi hijo por darme la fuerza necesaria. A mi docente de Tesis, Vanesa, quien hizo esto posible, a mis compañeros de cada materia con quienes estudiamos y preparamos exámenes.

Dedicatoria

A mi hijo, Perceo Benjamín Barrales Alonso, el amor de mi vida y la razón para seguir adelante. Dedico también esta tesis a mí amada pareja, pilar fundamental, que siempre creyó en mí, que siempre me apoyó en mi carrera y al crecimiento personal. A mí madre que siempre me animó a ir por el camino de la independencia. A mi padre y mi hermano, me hicieron aprender de una forma forzada y poco grata, a ser una persona empoderada y más fuerte.

A mis abuelos por darme la mejor infancia del mundo, Olga y Luis.

A mis amigas, Gina, Ariel, Valeria, Sofía, por la capacidad de escucharme, hacerme mejor persona, y ayudarme en los momentos más difíciles.

Por último a todos mis docentes quienes compartieron sus saberes conmigo e hicieron posible concluir esta gran etapa de mi vida.

Resumen

Los hábitos alimentarios se desarrollan a lo largo de la vida de cada persona y el ciclo universitario es un periodo de cambios generales, entre otros, se ven afectados los hábitos alimentarios.

El objetivo del presente estudio fue describir y comparar hábitos alimentarios en periodos de examen y en periodo habitual en universitarios y conocer en qué medida se adecuan a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población Argentina (GAPA).

Se realizó un estudio no experimental cuantitativo, de alcance descriptivo y de cohorte transversal, comprendió un N muestral final total de 374, el 81% de los encuestados fueron mujeres y un 19% fueron hombres (18 a 30 años).

Lo primero a analizar fue el número de comidas diarias (4) en época de examen, donde se observó que el 78% de los encuestados no cumple con las recomendaciones de las GAPA. Del total de la muestra, el 21% respondieron no consumir verduras a diario y un 40% respondieron no consumir fruta. Quienes consumen frutas y verduras, en periodo habitual se adecuan a las GAPA en un 36%. El 61% indicó consumir alimentos opcionales a diario, por otro lado, solo el 22% se adecua al consumo de agua potable recomendado por las GAPA. En cuanto a la actividad física, el 44% respondió que no hace ejercicio a diario. Estos porcentajes se ven modificados negativamente en periodo de examen.

La percepción de la mayoría de los estudiantes encuestados de que la alimentación empeora en época de examen, se evidencia en este trabajo con el incremento de la frecuencia de hábitos no saludables, como el aumento de consumo diario de alimentos opcionales y la disminución del consumo de frutas y verduras acompañado de una inadecuada ingesta de agua y menor actividad física.

Índice

Caratula	1
Agradecimientos	2
Dedicatoria	2
Resumen.....	3
Tema	6
Subtema	6
Problema	6
Introducción	6
Objetivo general	8
Objetivos específicos	8
Marco teórico	10
Metodología	13
Operacionalización de variables sociodemográficas	13
Operacionalización de variables de estudio	15
Diseño	21
Alcance	21
Población.....	21
Criterios de inclusión	21
Criterios de exclusión:.....	21
Criterios de eliminación	22
Muestra	22
Tipo de Muestra.....	22
Hipótesis.....	22
Recolección de datos	22
Resultados	24
Discusión	34
Conclusiones.....	39

BIBIOGRAFIA.....	40
ANEXOS	44

Tema: Alimentación en periodo de exámenes y adecuación a las GAPA.

Subtema: cambios de hábitos alimentarios frente al aumento de la carga académica que generan los periodos de examen en comparación con la alimentación habitual en universitarios de entre 18 y 30 años de universidades argentinas en el ciclo lectivo 2021 y que respondan voluntariamente al cuestionario.(1)

Problema: ¿Durante el periodo de exámenes, hay un cambio de hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de entre 18 y 30 años que respondan voluntariamente al cuestionario durante el ciclo lectivo 2021, respecto de la alimentación habitual?

Introducción

Según la organización mundial de la salud (OMS) , hábitos alimentarios es un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan ,preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.(2)

Estos hábitos alimentarios pueden verse modificados por los estudiantes frente al estrés generado por exámenes, periodos en los que se prepara, se presenta y se recibe los correspondientes resultados de un examen, ya sean exámenes parciales, presentación de talleres específicos, exposiciones orales, o exámenes finales. Para llegar en óptimas condiciones a estos períodos, es necesario una alimentación saludable ya que las células del cuerpo así lo necesitan para su normal funcionamiento, de lo contrario los sistemas pueden verse afectados cuando hay carencias nutricionales. Por tanto, es importante destacar que una alimentación equilibrada y saludable, suministra la energía requerida aportando los nutrientes necesarios para mejorar el desarrollo intelectual y físico, ayudando al rendimiento y destreza académica para esas épocas de exámenes influyendo por ejemplo en la

concentración y la memoria del estudiante.(3)

Entonces, para orientarse en esas fechas tan específicas y difíciles de afrontar, además de las recomendaciones de la OMS, se puede recurrir a las guías de alimentación para argentinos (GAPA) que contribuyen a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equilibrados y saludables para una mejor calidad de vida. Las GAPA sugieren “mensajes” para una correcta alimentación, entre ellos mencionan realizar cuatro comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites. A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua. Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día en variedad de tipos y colores. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados (3 porciones al día). Incorporar pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana. Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne. Consumir legumbres y cereales (preferentemente integrales). Consumir aceite crudo como condimento (dos cucharaditas), frutas secas o semillas. Del grupo de “alimentos opcionales” como los dulces, golosinas, alimentos ricos en azúcares, grasas, cafeína o sodio, se debería limitar su consumo al igual que se debería moderar el consumo de alcohol a dos medidas en el hombre y una en la mujer.(4)

Un estudio realizado en Bogotá durante 2017 y 2018 demostró que hay una relación existente entre el consumo de “comidas rápidas” (alimentos de mala calidad nutricional) y bebidas cafeinadas y el aumento de carga académica de los estudiantes.(5)

Con más motivo, uno de los estudios más relevantes para esta introducción, se llevó a cabo en el año 2018 en Concepción, demostró que en el periodo de alta carga académica los estudiantes eligen alimentos “de consumo opcional”, disminuyendo el consumo de frutas y verduras.(6)

Otro estudio realizado en Colombia en el año 2018 relacionó el rendimiento académico con estresores universitarios, incluyendo a la alimentación como una variable que se ve afectada negativamente, así mismo otro estudio realizado en

Guayaquil concluyó que una alimentación saludable es clave para el buen desempeño académico.(7)

Hasta el momento no se ha evidenciado en Buenos Aires, Argentina, algún estudio que relacione estrechamente la modificación de patrones alimentarios con los periodos de exámenes parciales o finales, por ese motivo el tema del presente trabajo se basará en relacionar cambios de hábitos frente los periodos de exámenes respecto de la alimentación habitual, siendo de suma importancia ya que la alimentación es el factor más importante en la vida de los seres humanos tanto así que todas nuestras funciones corporales realizan sus actividades mucho mejor si estamos bien alimentados, nuestro cerebro realiza sus funciones con mayor agilidad y nuestro cuerpo también.(3)

Objetivo general:

“Describir y comparar hábitos alimentarios en periodos de examen y en periodo habitual, en estudiantes universitarios de todas las carreras y años, que respondan voluntariamente al cuestionario en el ciclo lectivo 2021”.

Objetivos específicos:

- Conocer adecuación del número de comidas diarias recomendadas por las GAPA.
- Conocer y cuantificar si los estudiantes cumplen con las porciones de frutas y verduras recomendadas por las GAPA.
- Identificar la frecuencia de consumo de “alimentos opcionales” según GAPA antes y durante los periodos de exámenes
- Valorar de forma cualitativa el consumo de bebidas energéticas en época de exámenes en los estudiantes.

- Conocer la adecuación de agua potable según las GAPA.
- Comparar frecuencia de actividad física en los estudiantes en periodos de examen y en periodo habitual.
- Conocer la opinión personal de los estudiantes respecto a su alimentación en época de examen.
- Describir de forma cualitativa si hay diferencias entre la alimentación de estudiantes en hogares familiares y no familiares.

Marco teórico

Se entiende por alimentación al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena. Por otra parte, la Real Academia de la Lengua Española, define alimento como “conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir” y hábito, como “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”.(8)

Estos hábitos se ven modificados frente a diferentes variables, en este caso relacionado con la universidad y los periodos de examen donde tienen mayor carga emocional y exigencia académica. Con el solo hecho de ingresar a la universidad, convirtiéndose en universitarios, ya hay un cambio, y como cualquiera de ellos, se producen inquietudes, temores, nervios, entre otros sentimientos sumados a las exigencias propias de cada uno para con la carrera y las propias del docente. Inclusive hay quienes por ejemplo deben, irse a estudiar a otro país o región y dejar sus hogares, alejándose de su familia, lo que conlleva a la incorporación de nuevas normas, nuevas costumbres, nuevos compañeros de estudio y/o de convivencia. Así mismo, irse a vivir solo o con compañeros de cuarto es adaptarse a cambios en el manejo del tiempo, como la falta de organización a la hora de la planificación de las comidas, antes la responsabilidad de una alimentación saludable recaía en los padres, y ahora recae solo en ellos, por lo que habría consiguientes cambios de hábitos.(9)

Dentro de todas estas modificaciones generadas por el estrés académico y todo lo que convertirse en un estudiante conlleva, la alimentación o hábitos alimentarios resultan uno de los factores que menos advierten, pero que generan problemas en la salud a mediano y/o a largo plazo, dado que las carreras universitarias suelen durar mínimo 4 o 5 años y si estos hábitos son no saludables, a lo largo de esos años repercutirán negativamente en su salud y podrían traer consigo consecuencias

como trastornos alimentarios y un deterioro en la calidad de vida.(9)

Ahora bien, los denominados “alimentos de consumo opcional” hacen referencia a alimentos grasos y con contenido de azúcares libres, bebidas e infusiones azucaradas, alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, snacks/productos de copetín, panificados dulces o salados, tortas, postres azucarados, helados, barras de cereales con azúcar agregada, cereales de desayuno con azúcar agregada. El problema con este grupo de alimentos es que en general son de baja calidad nutricional en comparación con los alimentos recomendados de las GAPA, y es conocido su consumo excesivo por parte de los estudiantes. Es necesario que se orienten a elegir lo mejor posible en calidad, cantidad y frecuencia de consumo este tipo de alimentos.(4)

Parte de estos cambios de hábitos se generan por los periodos de exámenes, una investigación publicada en el 2012 en la revista colombiana de psicología, encontró una relación entre perfeccionamiento académico y ansiedad ante los exámenes, debido a que cuanto más exigencia tengan los estudiantes, se frustran más y su nivel de ansiedad es mayor.(10)

Un estudio realizado en Bogotá identificó que el 60% de los estudiantes sufre un incremento en el nivel de estrés académico al llegar los periodos de exámenes, y que en base a esto hay un aumento en su apetito habitual. Se concluyó que más del 40% modifica sus hábitos de alimentación en relación al nivel de estrés académico, escogiendo alimentos hipercalóricos y bebidas con alto contenido de cafeína, siendo esto un aspecto desfavorable para los estudiantes.(5)

Uno de los cambios de hábitos más evidentes es saltarse comidas, un estudio realizado en concepción, determinó que el 83% de los estudiantes encuestados no realizan la cena de forma habitual durante los periodos de alta carga académica y en otro estudio de la universidad de Ecuador identificó que el 83,6% de los estudiantes universitarios españoles no realizaban las 5 comidas recomendadas al día, además se encontró que el 35,5% no cubre las recomendaciones de proteínas, que el 84,9% de estudiantes no alcanzan a consumir la porción de fruta recomendada por día y que el 50,9% de los estudiantes no cubren el consumo de lácteos.(11)

Los hábitos alimentarios en los universitarios, generalmente se caracterizan por, una alimentación desordenada donde se suelen saltar alguna de las 4 comidas principales, consumo elevado de alimentos hipercalóricos, como lo son las comidas rápidas (de baja calidad nutricional) o “alimentos de consumo opcional” y una preferencia a realizar dietas de moda las cuales no son saludables.(12)

Estos hábitos alimentarios no saludables son un factor de riesgo para la salud, según la OMS (2003) un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. En este caso el principal factor de riesgo es la mala alimentación, incluyendo el exceso de consumo de alimentos hipercalóricos y de baja calidad nutricional (altos en azúcares, grasas, sodio y cafeína). Los factores de riesgo nutricional no solo ponen en peligro el estado de salud de los universitarios a nivel físico sino también pueden producir daños a nivel psicológico como los trastornos alimentarios(2):

“Los jóvenes al sentirse bien de salud, como es propio en esta edad, no valoran la importancia de consumir alimentos que contribuyan y fortalezcan la salud física y psicológica”.(7)

“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano tendrán tiempo para la enfermedad. Los alimentos que comemos pueden ser la medicina más poderosa del mundo, debe ser variada para que brinde los 29 requerimientos que el cuerpo necesita cada día para realizar todas las actividades, muy especialmente en estudiantes. ”

(7)Como Lic. En nutrición, cumpliendo con uno de los principios fundamentales, la educación alimentaria, este trabajo es beneficioso para recalcar al universitario la importancia de sus hábitos alimentarios para que transiten esta etapa de una forma óptima, tengan una mejor calidad de vida y así también evitar trastornos alimentarios.(13)

Metodología

Operacionalización de variables sociodemográficas

VARIABLE	CONCEPTUALIZACION	TIPO DE VARIABL E	RESULTAD OS	OBTENC ION DEL DATO
EDAD	Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento hasta el momento de estudio.(14)	Cuantitati va Discreta	Edad en años cumplidos	Cuestion ario de elaboraci ón propia en google forms
GENERO	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.(14)	Cualitativ a nominal	Femenino Masculino	Cuestion ario de elaboraci ón propia en google forms
AÑO DE LA CARRERA	Año alcanzado en la formación de grado.(14)	Cualitativ a ordinal	1 año 2 año 3 año 4 año 5 año	Cuestion ario de elaboraci ón propia en google forms

TIPO DE HOGAR	<p>Cómo se compone desde el punto de vista de las relaciones de parentesco existentes entre los integrantes y la presencia, o no, de ambos cónyuges. Así pueden distinguirse los hogares familiares (los que representan relaciones de parentesco entre sus miembros) y los no familiares (cuando no existe relación de parentesco entre sus miembros); entre estos últimos se incluyen los hogares unipersonales.(15)</p>	Cualitativa nominal	Familiar	Cuestionario de elaboración propia en google forms
		Cualitativa nominal	No familiar	
PATOLOGÍA PSIQUIÁTRICA	<p>La enfermedad mental es una alteración de tipo emocional, cognitivo o del comportamiento en que se ven afectados procesos psicológicos básicos tales como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el lenguaje, etc. Y que dificulta a la persona en su adaptación</p>	Cualitativa nominal	si	Cuestionario de elaboración propia en google forms
			no	

	en el entorno cultural y social.(14)			
Trastorno Alimentario	Los trastornos alimentarios son afecciones graves de salud mental. Implican problemas serios sobre cómo se piensa sobre la comida y la conducta alimenticia. Se puede comer mucho menos o mucho más de lo necesario.(14)	Cualitativa nominal	SI	Cuestionario de elaboración propia en google forms
			NO	
Plan nutricional	Estrategia destinada a asegurar una adecuada disponibilidad, consumo y utilización biológica de los alimentos a fin de satisfacer las necesidades alimentarias y nutricionales de la población. (2)	Cualitativa nominal	Si	Cuestionario de elaboración propia en google forms
			No	

Operacionalización de variables de estudio

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADO	FORMA DE OBTENCIÓN
----------	-------------------	------------------	-----------	--------------------

				N DEL DATO
Comidas diarias	Hace referencia a las 4 comidas del día, desayuno, almuerzo, merienda y cena. Incluyendo colaciones si las hubiese.(4)	Cualitativa ordinal	1 comida	
			2 comidas	
			3 comidas	
			4 o + comidas	
Consumo de frutas antes de época de examen.	Se entiende por Fruta destinada al consumo, el producto maduro procedente del fructificación de una planta sana. (16)	Cualitativa nominal	SI	Cuestionario de elaboración propia en google forms.
			NO	
		Cualitativa ordinal	1 porción	
			2 porciones	
			3 porciones	
Cualitativa ordinal	4 porciones			
	5 o más porciones			
Consumo de frutas durante la época de examen.	Se entiende por Fruta destinada al consumo, el producto maduro procedente de la	Cualitativa nominal	Si	Cuestionario de elaboración propia en
			No	
		Cualitativa ordinal	1 porción	
			2 porciones	

	fructificación de una planta sana.(16)		3 porciones	google forms.
			4 porciones	
			5 o más porciones	
Consumo verduras antes de la época de examen.	Toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes puede utilizarse como alimento en su forma natural.(16)	Cualitativa nominal	si	Cuestionario de elaboración propia en google forms.
			No	
		Cualitativa ordinal	1 porción	
			2 porciones	
			3 porciones	
			4 porciones	
5 o más porciones				
Consumo verduras durante de la época de examen.	Se entiende toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes pueden utilizarse como alimento en su forma natural.(16)	Cualitativa nominal	si	Cuestionario de elaboración propia en google forms.
			No	
		Cualitativa ordinal	1 porción	
			2 porciones	
			3 porciones	
			4 porciones	
5 porciones				
Consumo de bebidas	bebidas no alcohólicas que tengan en su	Cualitativa ordinal	1 vez por día	Cuestionario de

energéticas durante exámenes	composición ingredientes tales como taurina, glucuronolactona, cafeína e inositol, acompañados de hidratos de carbono, de vitaminas y/o minerales y/u otros ingredientes autorizados (16)			elaboración propia en google forms
			2 o más veces por día	
			1 vez por semana	
			Más de 2 veces por semana	
			Una vez por mes	
No consume				
Consumo de agua potable	Aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.(16)	Cualitativa ordinal	500cc o menos	Cuestionario de elaboración propia en google forms
			De 500cc a 1000cc	
			De 1000 a 1500cc	
			2000cc o mas	

			No consume	
Consumo de alimentos "opcionales" de las GAPA antes y durante época de examen	Alimentos de baja calidad nutricional ricos en azúcares, grasas, cafeína o sodio. (4)	Cualitativa nominal	SI	Cuestionario de elaboración propia en google forms
			NO	
		Cualitativa ordinal	1 porción por día	
			Más de 2 porciones por día	
			1 porción por semana	
			2 a 3 porciones por semana	
1 porción por mes				
Frecuencia de actividad física antes de la época de examen	Todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía.(2)	Cualitativa nominal	Si	Cuestionario de elaboración propia en google forms
			No	
		cuantitativa a ordinal	Media hora a una hora	
			una hora a una hora y ½	
una hora y ½ a dos				

			Más de dos horas	
Frecuencia de actividad física durante época de examen	Todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía.(2)	Cualitativa nominal	SI	Cuestionario de elaboración propia en google forms
			no	
		cuantitativa a ordinal	30 minutos a 1 hora	
			1 hora a una hora y ½	
			una hora y ½ a dos horas	
Más de dos horas				
Opinión personal de la alimentación individual en época de examen	La opinión es la valoración subjetiva en relación con un tema determinado. Y la opinión personal es la valoración de un individuo.(14)	Cualitativa nominal	Igual	
			Mejor	
			Peor	
			No sabe	

Diseño: Se realizará un estudio con un diseño no experimental cuantitativo, de alcance descriptivo y de cohorte transversal.

No experimental: Las variables serán observadas y no manipuladas, sin intervención de parte del investigador. (17)

Transversal: la recolección de datos será una sola vez durante el ciclo lectivo 2021 del primer cuatrimestre con un grupo de estudiantes de una Universidad privada, sin seguimiento del estudio.(17)

Cuantitativo: Se parte de una realidad objetiva siendo los hábitos de los estudiantes, externa al investigador. Los datos que se obtendrán serán productos de mediciones que se analizaran por métodos estadísticos para establecer patrones de comportamientos y probar teorías. La investigación tendrá una lógica y razonamiento deductivo que tendrá como fin la recolección de los datos brindados por los universitarios dispuestos.(17)

Alcance: Descriptivo: se especificarán y detallarán características de los patrones alimentarios en los periodos de exámenes y en periodo habitual, cada uno por separado, y así finalmente sin establecer una relación, poder realizar una pequeña comparación entre ambos periodos.(17)

Población: estudiantes universitarios de Argentina de CABA y GBA.

Criterios de inclusión: estudiantes universitarios regulares, hombres, mujeres, de entre 18 y 30 años que asistan a una universidad de Buenos Aires, vivan en un hogar no familiar y que respondan voluntariamente al cuestionario.

Criterios de exclusión: con patologías psiquiátricas, trastornos alimentarios o que lleven un plan nutricional específico.

Criterios de eliminación: respuestas o datos incompletos y respuestas mal redactadas.

Muestra: estudiantes universitarios, hombres y mujeres de entre 18 y 30 años de universidades de Argentina, CABA y GBA.

Tipo de Muestra: no probabilístico por conveniencia.

Hipótesis: “Habría un cambio de hábitos alimentarios en estudiantes (18 a 30 años) universitarios relacionado a los periodos de exámenes respecto de la alimentación habitual durante el primer cuatrimestre del ciclo lectivo 2021”

Recolección de datos

Se realizó un estudio no experimental cuantitativo, de alcance descriptivo y de cohorte transversal, con el fin de describir los hábitos alimentarios en los estudiantes, de todas las carreras y años, en periodos de examen y en periodo habitual en el ciclo lectivo 2021.

Las variables sociodemográficas fueron: edad, género, año de la carrera en curso, tipo de hogar, patología psiquiátrica, trastorno alimentario y plan nutricional. Las variables de estudio fueron: comidas diarias, consumo de frutas antes de época de examen, consumo de frutas durante la de época de examen, consumo verduras antes de la época de examen, consumo verduras durante de la época de examen, consumo de bebidas energéticas durante exámenes, consumo de agua potable, consumo de alimentos “opcionales” de las GAPA antes y durante época de examen, frecuencia de actividad física antes de la época de examen, frecuencia de actividad física durante época de examen y la opinión personal de la alimentación individual

en época de examen.

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, llegando a un n muestral final total de 374.

Para la recolección de datos e información, se utilizó un cuestionario de elaboración propia en google forms. La cual fue enviada y difundida a través de diferentes redes sociales a alumnos de primer, segundo tercer, cuarto y quinto año de diferentes carreras universitarias de CABA y GBA en el año 2021. Este cuestionario se dividió en 13 secciones. Las preguntas abarcaron generalidades, consumo de frutas, verduras, agua potable, bebidas energéticas, frecuencia de actividad física entre otras.

Una vez obtenido los datos, estos fueron traspasados a planilla Excel para su análisis. En primer lugar se realizó un análisis descriptivo utilizando medidas de frecuencia y porcentaje para las variables cualitativas, y para las variables cuantitativas, gráficos de columnas y estadísticos de posición. Por último se realizó el cruce de distintas variables que respondieron tanto al objetivo general como a los objetivos específicos.

Resultados

El estudio comprendió un N muestral de 644 estudiantes universitarios de CABA y GBA, de los cuales se eliminaron 270 porque no cumplieron los criterios de inclusión, siendo un N muestral final total de 374 sobre las cuales se hicieron los análisis. De esta muestra un 81% fueron mujeres y un 19% fueron hombres. El rango de edad de los alumnos fue de 18 y 30 años de edad, obteniendo una media de 20,05 y una desviación estándar de $\pm 1,98$. Todos los alumnos que participaron dentro de la encuesta pertenecen a diversas carreras donde se abarcaron a los alumnos todos los años, desde primer año hasta quinto año.

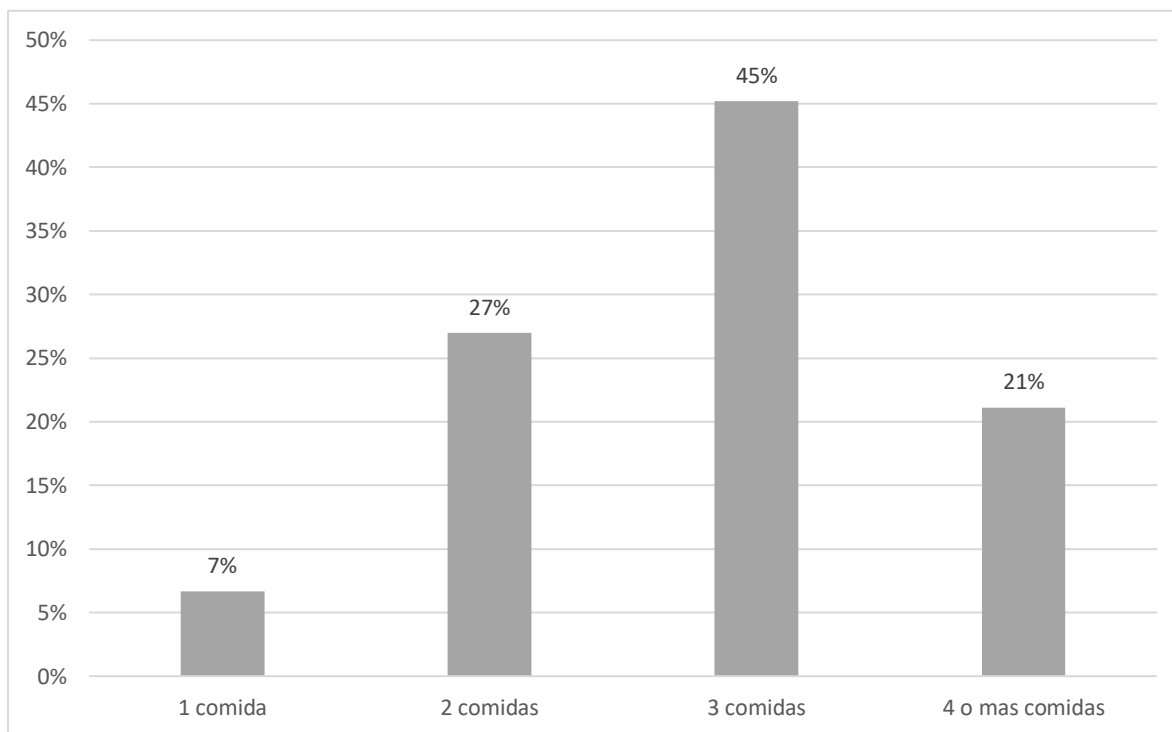
Del 100% de alumnos encuestados (n=374), el 53% indicó vivir con su familia, lo cual correspondería a 199 alumnos, mientras que el 47% de los alumnos señaló vivir en un hogar del tipo no familiar.

Se observó una tendencia a la conformación de hogar no familiar a medida que se incrementa el rango etario.

Al analizar los hábitos alimentarios se observó un comportamiento similar, tanto en periodo habitual como en periodo de examen, sin embargo se apreció una diferencia significativa en ciertos alimentos, cantidades y porciones que serán detallados a continuación.

Lo primero a analizar es el número de comidas diarias en época de examen, donde se observa su distribución porcentual entre los alumnos en el grafico 1, siendo 78% que no cumple con las recomendaciones de las GAPA.

Grafico 1. Numero de comidas diarias de universitarios en periodo de examen.

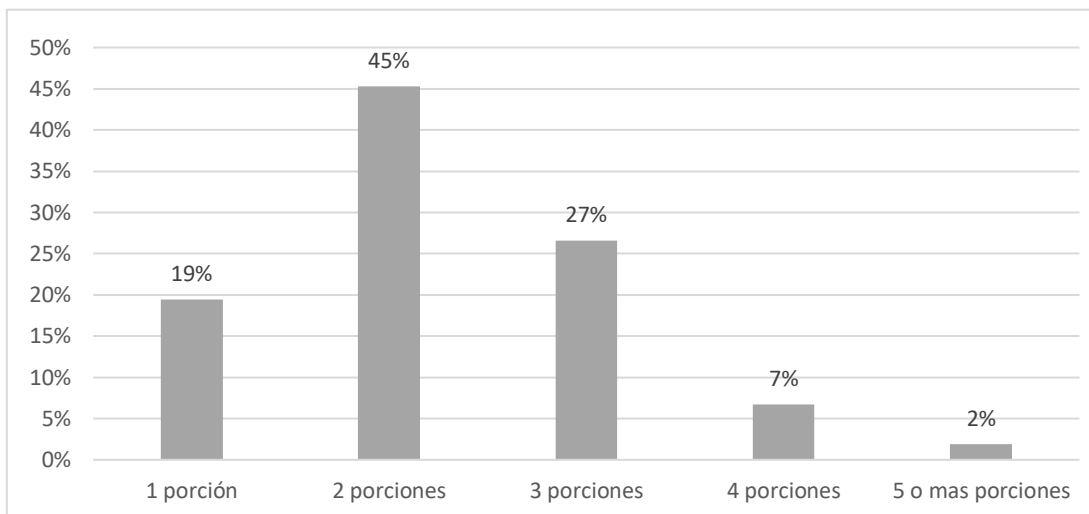


Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo.

En relación al consumo de verduras, el 21% de los alumnos encuestados respondieron no consumir verduras diariamente, y menor es el consumo diario de futas, siendo que casi el 40% de los alumnos refirieron no consumirla a diario.

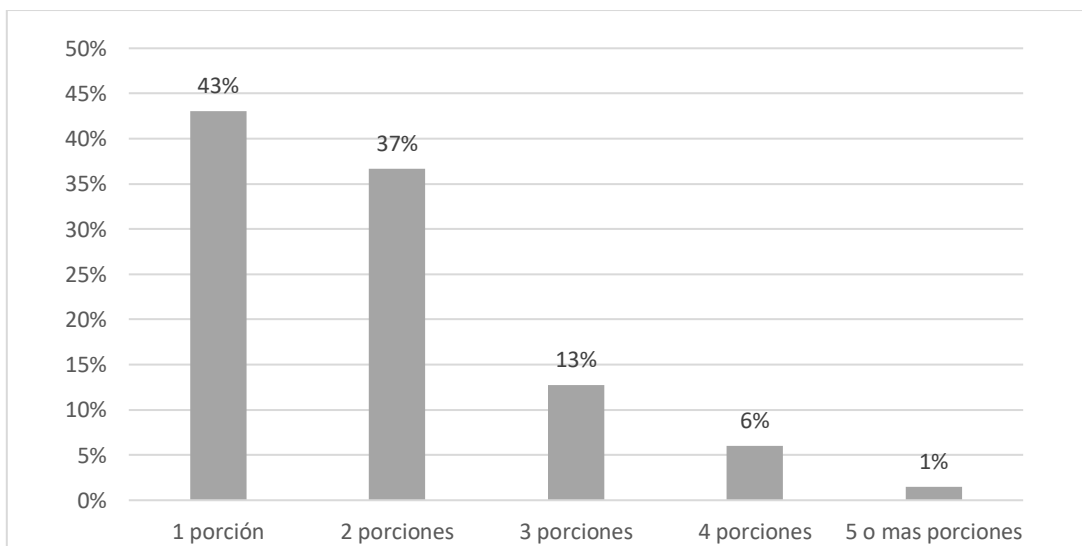
En los gráficos 2, 3,4 y 5 se muestra que el consumo de las porciones de frutas y verduras, disminuye durante la época de examen.

Grafico 2. Consumo diario de porciones de verdura en periodo habitual. (%)



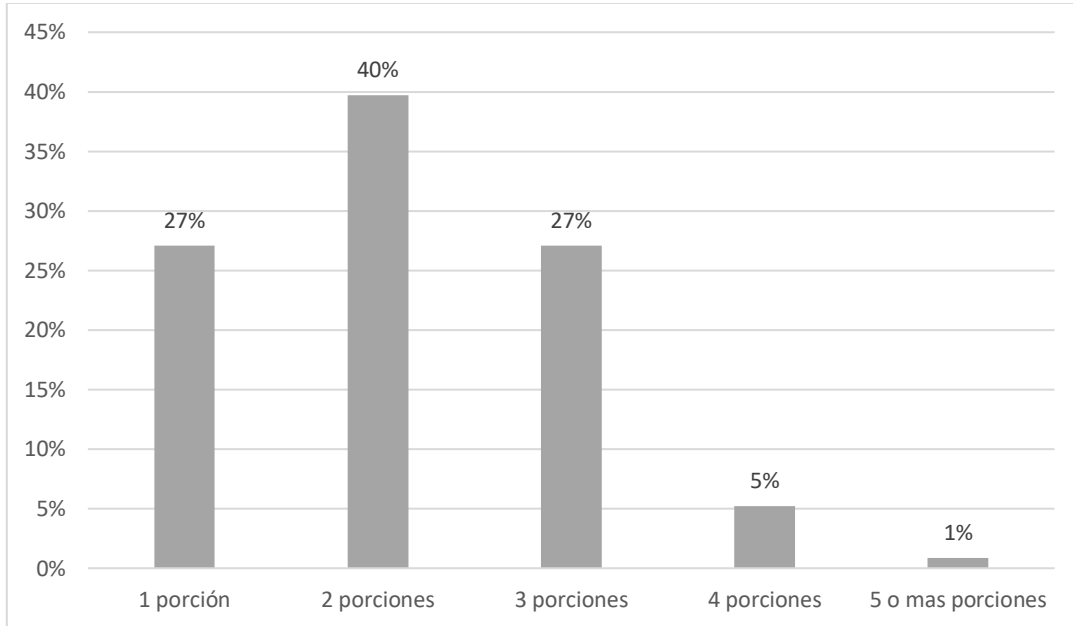
Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo.

Grafico 3. Consumo diario de porciones de verdura en periodo de examen. (%)



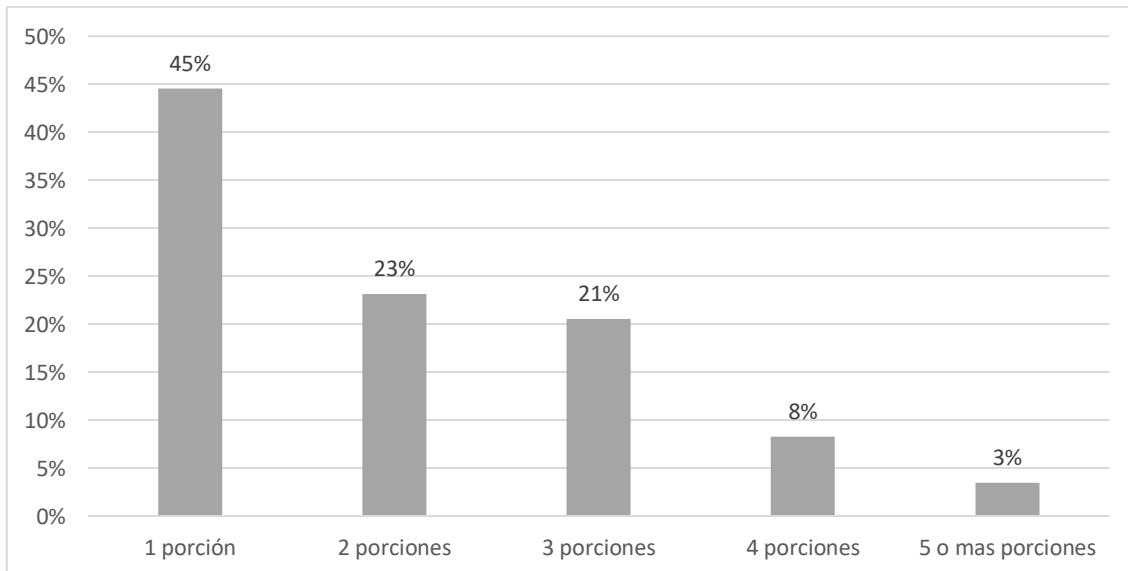
Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo.

Grafico 4. Consumo diario de porciones de fruta en periodo de habitual. (%)



Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo.

Grafico 5. Consumo diario de porciones de fruta en periodo de examen. (%)



Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo.

Los datos de la tabla 1 muestran que se produce un mayor consumo de verduras a diario en tipo de hogar familiares (158 casos). Por otro lado, la mayor cantidad de casos de NO consumo de verduras a diario se evidencia en tipos de hogar no familiares (66 casos)

Tabla 1

Cruce de tipo de hogar con consumo de verdura diario. (frecuencia absoluta)

Tipo de hogar	Consume	No consume	Total
Familiar	158	41	199
No familiar	109	66	175

Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo

Los datos de la tabla 2 muestran que se produce un mayor consumo de frutas a diario en tipo de hogar familiares (132 casos). Por otro lado, la mayor cantidad de casos de NO consumo de verduras a diario se evidencia en tipos de hogar no familiares (78 casos). Este caso reproduce el mismo comportamiento visto con el consumo de Verduras.

Sólo un 33% de los consumidores de frutas tienen como hábito la relación de cantidad recomendada por las GAPA; al igual que con las verduras.

Tabla 2

Cruce de tipo de hogar con consumo de fruta diario. (frecuencia absoluta)

Tipo de hogar	Consume	No consume	Total
Familiar	132	67	199
No familiar	97	78	175

Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo

En relación a los alimentos de consumo opcional, no se observó una diferencia significativa en el consumo de estos alimentos, sin embargo las galletitas dulces, los alfajores, caramelos, confites, chupetines, pastillas, cereales, barritas de cereal, turrone, helados, postres y cremas heladas, a pesar de no ser estadísticamente significativo fueron los alimentos que establecieron diferencia entre los periodos habituales y de examen, siendo consumido 2 veces a la semana principalmente en el periodo de examen.

Tabla 3

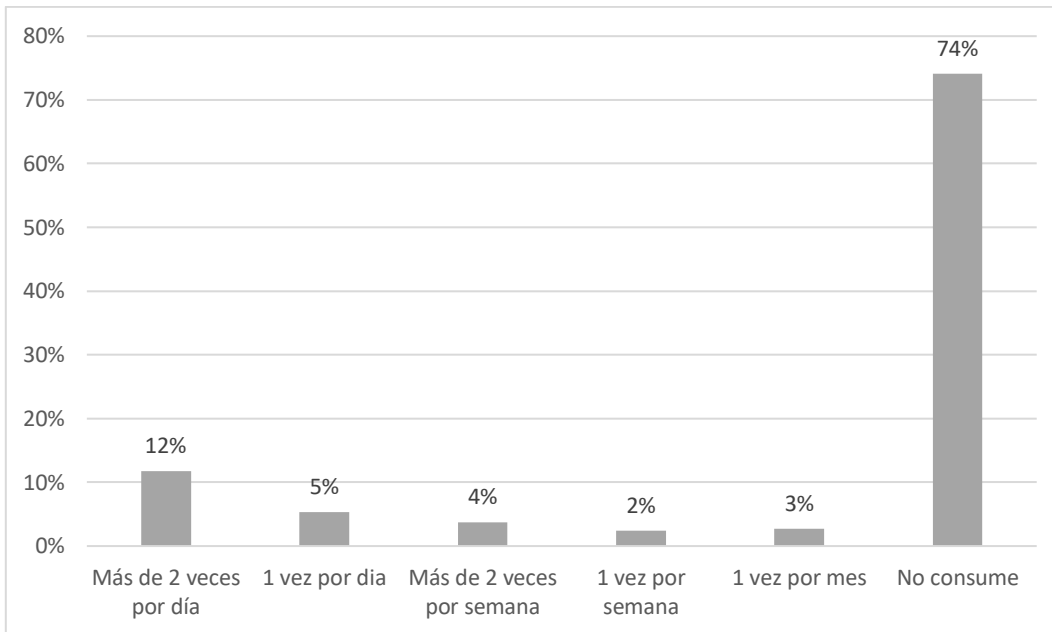
Consumo diario de alimentos opcionales. (%)

Consume	%
<i>Si</i>	61
<i>No</i>	39

Nota (n=374)

En cuanto al consumo de bebidas energizantes (parte del grupo de alimentos opcionales), se aprecia que más de la mitad de los alumnos no consumen, sin embargo quienes lo hacen, consumen al menos una bebida energética diaria. También cabe mencionar que se observó una tendencia en el consumo en los hogares no familiares.

Gráfico 6. Consumo de bebidas energizantes en periodo de examen. (%)

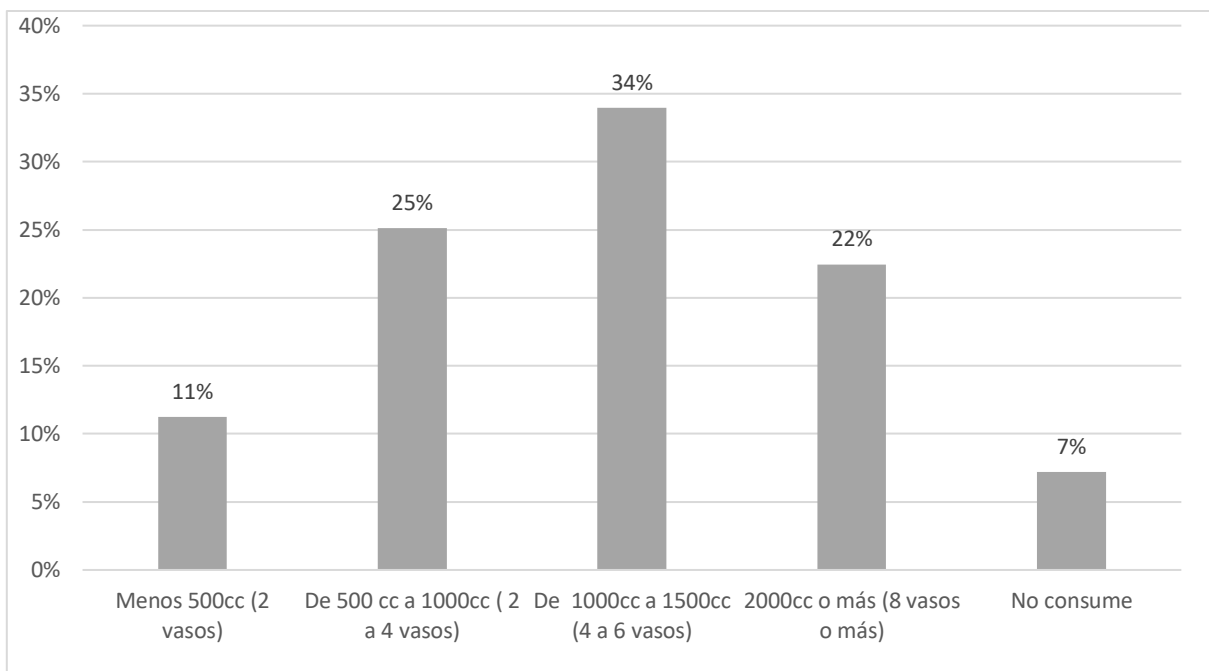


Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo

En relación al agua potable, se observó que su consumo es insuficiente ya que mayoritariamente no cumplen la recomendación de las GAPA, solo el 28 % de los consumidores masculinos y el 21 % de las consumidoras mujeres lo hace en la cantidad recomendada.

Por otra parte, los alumnos que consumen la cantidad recomendada de agua pertenecen a hogares familiares.

Grafico 7. Consumo diario de agua potable en periodo de examen. (%)



Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 4

Cruce de edad con consumo diario de agua potable. (%)

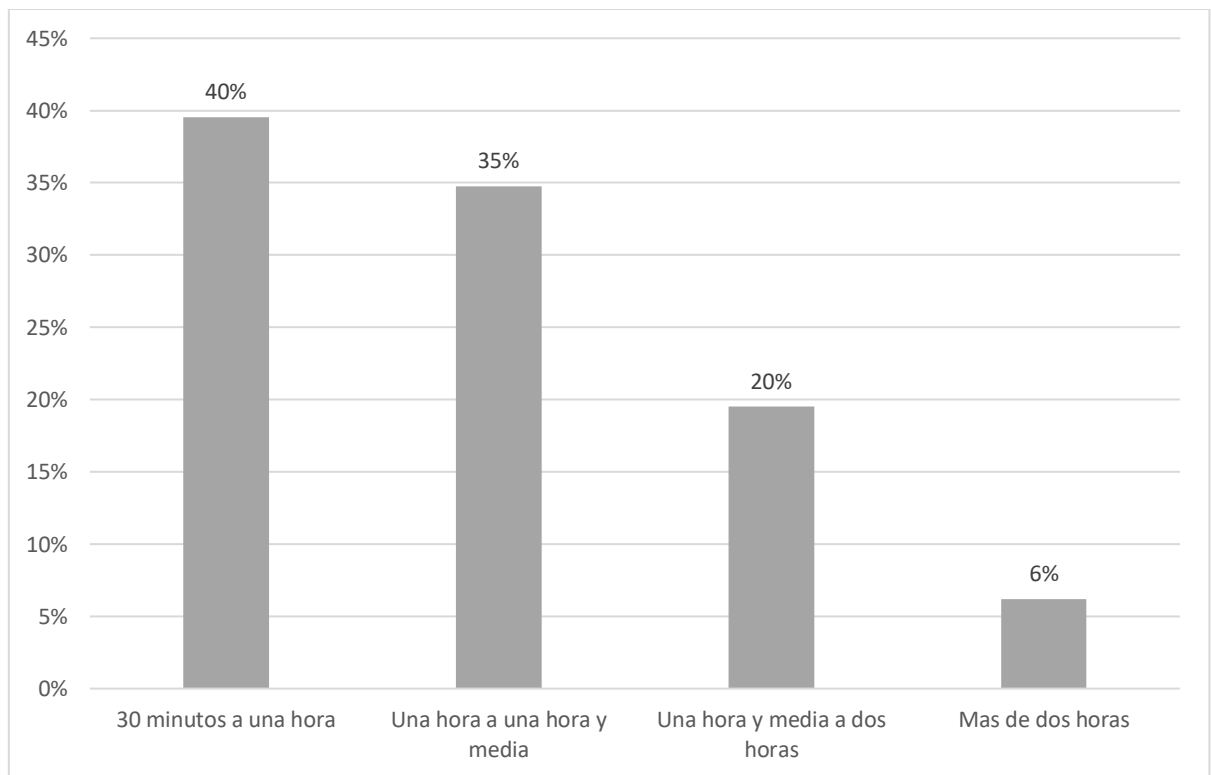
Edad	Menos de 2 vasos	De 2 a 4 vasos	De 4 a 6 vasos	Más de 8 vasos	No consume
18-20	11	25	38	25	1
21-25	9	24	35	25	8
26-30	12	26	32	21	9

Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo.

Al indagar por la realización de ejercicio físico, se encontró que casi la mitad de los encuestados (44%) no realizan actividad física. También se evidencio que durante el período de examen disminuyo a la mitad la carga de ejercicios físicos (como muestran los gráficos 8 y 9); pero manteniendo el mínimo recomendable por las GAPA de 30 minutos diarios.

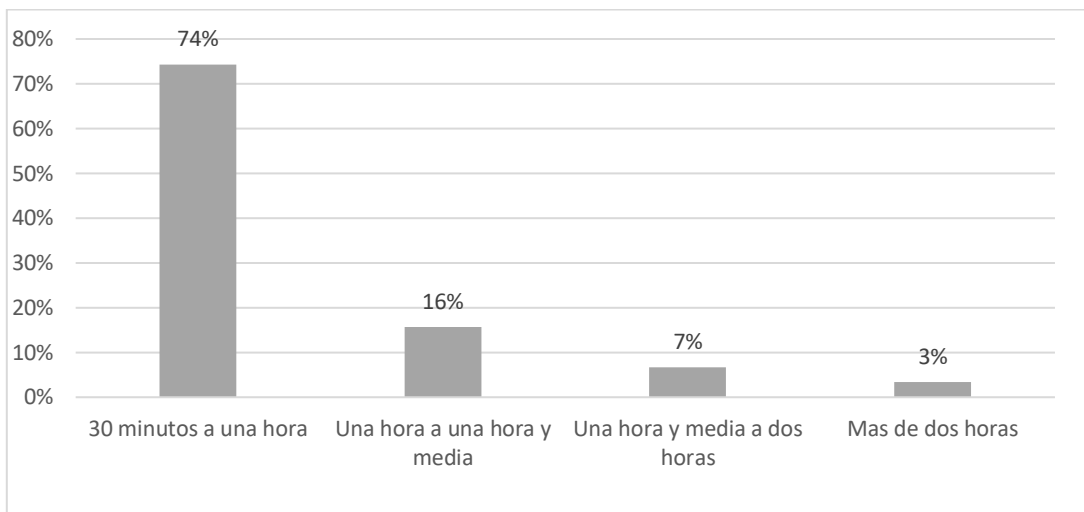
También se observó que la mayoría que realiza ejercicio es de género masculino y el intervalo etario que registra mayor frecuencia en la actividad física es de 21 a 25 años.

Grafico 8. Frecuencia diaria de actividad física en periodo habitual (%)



Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo.

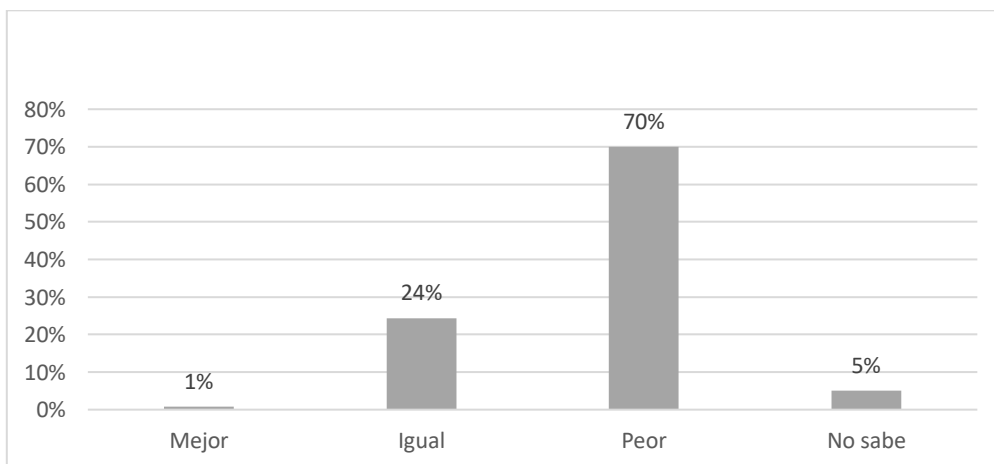
Grafico 9. Frecuencia diaria de actividad física en época de examen (%)



Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo.

De acuerdo a las opiniones personales de los alumnos mayoritariamente perciben que empeora su alimentación en época de exámenes como se puede ver en el grafico 10.

Grafico 10. Opinión personal de la alimentación en épocas de examen respecto al periodo habitual.



Ref.: elaboración propia a partir de datos relevados en el trabajo de campo.

Discusión

Dado que los estudiantes universitarios desde que inician esta etapa modifican tanto su estilo de vida como su patrón alimentario/nutricional, se pretendió analizar y describir los hábitos alimentarios y la adecuación a las recomendaciones y de mensajes específicos de las GAPA de los estudiantes en los diferentes periodos, de examen y habitual. Los periodos de examen, además de cambios de hábitos, exponen a los estudiantes a niveles de estrés elevado.(18)

Las evaluaciones de los profesores como, trabajos prácticos, monografías, ateneos, presentaciones, rendir un examen escrito o rendir un examen oral, producen cambios en cuanto a los tiempos, los hábitos y decisiones diarias durante el periodo de alta carga académica o periodo de examen. (18)

De acuerdo a los resultados obtenidos en este trabajo, se observó que hubo diferencia (entre el periodo habitual y el periodo de examen), estadísticamente significativa en cuanto a hábitos saludables, se puede establecer relación con los resultados obtenidos por el estudio de la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario realizada por el departamento de Nutrición de la Universidad de Chile (2014), donde en un total de 4920 encuestados el 52,8% indico preferir el consumo de alimentos no saludables.(19)

El primer objetivo específico de este trabajo está relacionado al número de comidas diarias, las GAPA recomiendan realizar un mínimo de 4 comidas, siendo estas, desayuno, almuerzo, merienda y cena (pudiendo haber o no colaciones a media mañana o media tarde). Según los resultados estadísticos, solamente el 22% de alumnos encuestados cumple con esta recomendación.(4)

Se puede establecer relación con los resultados obtenidos por el estudio realizado entre alumnos de 21 a 23 años que aproximadamente la mitad de encuestados (43%) realizaban 3 comidas diarias, incumpliendo así la recomendación de 4 comidas diarias indicada por las GAPA.(20)

En un estudio realizado en Quito, donde se pretendió evaluar el cambio de patrones alimentarios y el estilo de vida al ingresar a la universidad, se mencionó que el número de comidas ingeridas al día antes del ingreso a la universidad fue de 3 a 4 raciones en un 66%, después del ingreso fue de 53.3%, es decir que disminuyó el número de comidas. También se mencionó que los hábitos alimentarios en esta etapa generalmente se caracterizan por una alimentación desordenada con tendencia creciente a saltarse comidas, especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en el horario vespertino y que el 8,2 % de la población universitaria omite habitualmente el desayuno, afectando en un 9,8% en varones y 7,8% en mujeres.(12)

El segundo objetivo de esta investigación fue en relación al consumo de frutas y verduras donde, según las GAPA se debería consumir un mínimo de 5 porciones diarias del grupo frutas/verduras. Del total de encuestados el 30% no consume verduras a diario, y si bien un 70 % de la población en estudio come verduras; solamente un 35% de la misma al menos consume tres porciones, adecuándose así, a lo recomendado por las GAPA. Este porcentaje disminuye a un 20% de adecuación a las GAPA en periodo de examen.(4)

Con respecto al consumo de frutas, del total encuestados, 39% no consume fruta diariamente, y quienes lo hacen solamente se adecuan a las recomendaciones de las GAPA el 33%. Del mismo modo en que sucede con las verduras, en periodo de examen esta adecuación baja y el 45 % (casi la mitad) consume solo una porción de fruta por día.(4)

Esto se puede relacionar con un estudio realizado en el 2018 en Concepción, donde se encontró que los universitarios, en periodo de examen disminuyen el consumo de frutas y verduras.(6) En otro artículo realizado en 2014 en Quito, se observó un bajo consumo de frutas y verduras en los estudiantes. (12)

En un estudio transversal realizado en 2019 fueron evaluados estudiantes universitarios (n= 1454) del norte, centro y sur de Chile. Ellos completaron una encuesta alimentaria para determinar hábitos alimentarios saludables donde el 70%

de los estudiantes no cumplían con la recomendación de consumo de frutas y el 72% no cumplía con las recomendaciones de verduras.(21)

Otro de los objetivos del presente estudio fue determinar el consumo de alimentos opcionales, siendo estos clasificados por las GAPA como alimentos de baja calidad nutricional, ya que son alimentos altos en grasas, sodio, azúcar y/o cafeína.

En este trabajo, del total de encuestados más de la mitad, un 61%, consume alimentos opcionales con frecuencia, es decir que más de la mitad de la población estudiada no cumple con las recomendaciones de las GAPA. Conjuntamente, La frecuencia de consumo de estos alimentos se duplica en época de examen.(4)

Becerra, Pinzón y Vargas refieren que los estudiantes, debido a sus compromisos académicos prefieren comprar y consumir alimentos que son de bajo costo y que se encuentran listos para consumir como son los snacks porque prefieren optimizar su tiempo para cumplir con todos sus labores cotidianos.(22)

En dos estudios similares a este, uno realizado en 2018 y otro en 2014, se evidenció en que el consumo de alimentos opcionales es mayor a lo recomendado por las GAPA en estudiantes universitarios y que aumenta en periodo de examen.(6)(12)

Siendo parte de los alimentos opcionales, las bebidas energéticas, también fueron parte del análisis, por separado. En una población universitaria de la facultad de Bogotá, se reportó que el consumo de bebidas energizantes es poco frecuente, viéndose reflejado en que el 83,8% de la población no las ingiere; algo similar se pudo observar en el presente estudio, donde el 74% de los encuestados no hace uso de estas bebidas. Sin embargo el porcentaje que si las consume, lo hace al menos una vez por día , mostrando una tendencia del consumo en los hogares no familiares.(5)

Un dato valioso para describir es el consumo de agua, donde muy pocos de los estudiantes se adecua a la recomendación de las GAPA de 8 vasos (2000ml) de agua por día, dejando afuera a la mayoría (78%). Esta baja adecuación es similar un estudio del 2017 hecho con el objetivo de determinar los hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, de los estudiantes de la Universidad

Nacional del Altiplano de Puno, arrojando como resultado que solo un 30% cumplió con el adecuado consumo de agua.(4)(23)

Siguiendo con patrones de comportamientos y hábitos de los alumnos encuestados en este estudio, se dividieron a la mitad, respondiendo que el 44% no realiza actividad física a diario y el 56% si lo hace. Siendo un hábito saludable, el porcentaje que realiza actividad física cumple con la recomendación de las GAPA, de un mínimo de 30 minutos diarios. Sin embargo, en época de examen, la frecuencia de quienes realizan actividad física disminuye a la mitad; pero manteniendo el mínimo recomendable de 30 minutos diarios. En el estudio que se mencionó anteriormente (2017, Puno) se encontró que el 40.9% de los estudiantes llevan una vida sedentaria y un nivel de actividad física nula o insuficiente. (4)(4)(23)

Teniendo en cuenta todos estos hábitos y patrones alimentarios, se les preguntó a los estudiantes su opinión personal al respecto, y la mayoría, un 70%, indicó que su alimentación en época de examen empeora respecto a su alimentación habitual. Esto coincide con un trabajo realizado en Quito en 2014 sobre hábitos alimentarios, que indicó en cuanto a la percepción individual, que los estudiantes en un 73% habían empeorado sus hábitos alimentario , dentro de esto el 63% fue básicamente por disponibilidad de tiempo.(12)

De acuerdo a los datos de INDEC del último censo nacional del año 2010, el intervalo etario entre 16 y 65 años está distribuido en un 50% de varones y 50% de mujeres, con lo cual la muestra estudiada no tiene la suficiente potencia como para extrapolar las conclusiones a un comportamiento poblacional, restringiendo las conclusiones al comportamiento del grupo de estudio, siendo una limitación del mismo. Además la población predominantemente fue femenina, siendo otra de las limitaciones.

En cuento a las fortalezas del presente estudio se destaca el cuestionario de elaboración propia siendo las preguntas claras y comprensible, inclusive, su difusión fue exitosa. También se pudo superar el n muestral mínimo.

Este es el primer estudio descriptivo que incluye a estudiantes universitarios de

todas las carreras y todos los años, vinculándolos con patrones alimentarios, y cómo estos varían en periodo de examen y periodo habitual y en qué grado se adecuan o no a las GAPA y sus mensajes.

A partir de los resultados obtenidos sería interesante plantear nuevos estudios con una muestra de mayor tamaño en un estudio correlacional y así poder analizar con mayor precisión la comparación de hábitos alimentarios en diferentes periodos y frente a que variables se modifican teniendo en cuenta las recomendaciones de las GAPA.

También tiene implicancia a la hora de hacer educación alimentaria con los estudiantes universitarios y poder hacer un refuerzo en hábitos saludables que no estuviesen adquiridos.

Así mismo difundir los resultados de esta investigación hará conocer la realidad de los estudiantes y llegar a una toma de conciencia en cuanto a la orientación de una correcta selección y frecuencia de consumo de alimentos y hábitos saludables, para lo cual también contribuyen las GAPA. Conjuntamente se podría evaluar si la difusión de la misma es correcta y cuál es su alcance, para indagar qué porcentaje de la población argentina conoce sus mensajes y recomendaciones en diferentes ámbitos.

Conclusiones

De acuerdo a las respuestas obtenidas en el cuestionario, en época de examen se incrementan la frecuencia de aquellos hábitos no saludables y se disminuye la frecuencia de los buenos; pero sin llegar a eliminarse.

Se evidenció que el número de comidas diarias es menor a lo recomendado por las GAPA.

El consumo de frutas y verduras es deficitaria respecto de la recomendación de las GAPA y este déficit se hace más pronunciado durante el período de exámenes.

Los hábitos de consumo saludable se incrementan en la medida que se está en presencia de un tipo de hogar familiar.

Respecto a consumir alimentos opcionales se mostró que su frecuencia es diaria y que se incrementa en período de examen, siendo un hábito no saludable; no obstante y positivamente, la relación de consumo para las bebidas energéticas es baja para la población de estudio.

En cuanto a beber agua, la recomendación de las GAPA es de dos litros diarios, son muy pocos los que se adecuan, sólo 84 de los encuestados (n=374).

La mitad de los encuestados no realiza actividad física a diario y quienes lo hacen, en época de examen hace disminuir a la mitad la carga de ejercicios físicos; pero manteniendo el mínimo recomendado por las GAPA de 30 minutos diarios.

El tipo de hogar no familiar es importante ya que existe una tendencia; pero no muy marcada, del estudiante a los hábitos no saludables, como no consumir frutas y verduras, como ser el consumo de bebidas energizantes, saltarse comidas o no realizar las 4 mínimas recomendadas por las GAPA, disminución en el consumo de agua potable.

En conclusión, la mayoría de los estudiantes no se adecuan a las recomendaciones de las GAPA y esto empeora en época de examen, donde los propios encuestados perciben un deterioro en los hábitos alimentarios en estos periodos.

BIBIOGRAFIA

1. SPU SCEU [Internet]. [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en:
<http://estadisticasuniversitarias.me.gov.ar/#/home>
2. WHO | World Health Organization [Internet]. [citado 17 de junio de 2021].
Disponible en: <https://www.who.int/>
3. OMS. Informe de la Nutrición Mundial [Internet]. 2018 [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en:
https://www.who.int/nutrition/globalnutritionreport/2018_Global_Nutrition_Report_Executive_Summary_sp.pdf?ua=1
4. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina [Internet]. 2020 [citado 17 de junio de 2021]. p. 1-143. Disponible en:
https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
5. URIBE M. CARACTERIZACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ALTA DENSIDAD CALÓRICA Y BEBIDAS CAFEINADAS ENCONTRADOS EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA PUJ QUE PRESENTAN ESTRÉS ACADÉMICO. [Internet]. [Bogotá]; 2009 [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8805/tesis754.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Paz C, Yima T. «RELACION ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LOS HÀBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ALUMNOS DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO, 2018» Por: DANIELA SANDOVAL RIFFO [Internet]. [Concepción]: Universidad del desarrollo; 2018 [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en:
<https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/2344/Documento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

7. Medina Ruiz ML, Valdospino Flores JR. La alimentación saludable y su importancia en la calidad del desempeño académico [Internet]. [Guayaquil]; 2019 [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/45234/1/BFILO-PD-QB1-19-05 MEDINA - VALDOSPINO.pdf>
8. Rodríguez Ledesma JÁ. Hábitos alimentarios en los estudiantes de Enfermería [Internet]. [Valladolid]; 2018 [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/30385>
9. Becerra Bulla F, Pinzón Villate G, Vargas Zarate M, Martínez Marín EM, Callejas Malpica EF. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Rev Fac Med [Internet]. 2016 [citado 17 de junio de 2021];64(2):249-56. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000200010&lng=en&nrm=iso&tlng=es
10. Furlan LA. Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. Rev Colomb Psicol [Internet]. 2013 [citado 17 de junio de 2021];22:1-15. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/33660>
11. Arroyo Izaga M, Rocandio Pablo A, Ansotegui Alday L, Pascual Apalauza E, Salces Beti I, Rebato Ochoa E. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. Nutr Hosp [Internet]. 2006 [citado 17 de junio de 2021];21(6):673-9. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n6/original6.pdf>
12. Marsetti Sandoval PS. Evaluación de los patrones alimentarios en los estudiantes de segundo semestre de la Carrera de Administración frente a los cambios suscitados al ingreso de la universidad. [Internet]. [Quito]: PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR FACULTAD DE ENFERMERÍA; 2014 [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7538/8.29.000806.pdf>

?sequence=4&isAllowed=y

13. Troncoso C, Doepking C, Silva E. ¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios? Medwave [Internet]. 1 de mayo de 2011 [citado 17 de junio de 2021];11(05). Disponible en: [/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5034](http://link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5034)
14. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es>
15. Dirección general de estadística y censos del ministerio de hacienda. ENCUESTA ANUAL DE HOGARES-Tipo y tamaño de los hogares [Internet]. Buenos Aires; 2010 [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en: https://www.estadisticaciudad.gob.ar/eyc/wp-content/uploads/2015/04/ir_2010_413.pdf
16. ANMAT. Código alimentario argentino [Internet]. [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat>
17. Sampieri Hernandez R. Metodología de la investigación. sexta. 2014.
18. Sandoval Riffo D, Torres Yima CP. Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018 [Internet]. [Chile]: Universidad del Desarrollo. Facultad de Ciencias de la Salud; 2018 [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2673834>
19. Ministerio de Salud Gobierno de Chile. Encuesta Nacional de Consumo Alimentario [Internet]. Chile; 2018 [citado 17 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA.pdf>
20. Bravo AM, Martín NÚ, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr Hosp [Internet]. 2006 [citado 17 de

junio de 2021];21(4):466-73. Disponible en:
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n4/original1.pdf>

21. Vera V, Crovetto M, Valladares M, Oñate G, Fernández M, Espinoza V, et al. Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. Rev Chil Nutr [Internet]. agosto de 2019 [citado 17 de junio de 2021];46(4):436-42. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400436&lng=en&nrm=iso&tlng=en
22. Becerra Bulla F, Pinzón Villate G, Vargas Zárate M. Practicas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable . Rev Fac Med 2015 Vol 63 No 3 457-63 [Internet]. [citado 17 de junio de 2021]; Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516>.
23. Enrique CC. Hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, de estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. [Peru]: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO; 2017.

ANEXOS

Anexo 2. Consentimiento informado

Consentimiento informado del respondente

Estimada/o estudiante, mi nombre es Micaela Belen Alonso, en virtud de que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición, cuyo objetivo es determinar si se observan cambios de hábitos en estudiantes en periodo de examen respecto del periodo habitual y si se adecuan a las GAPA (guías alimentarias para la población argentina) durante el segundo cuatrimestre del ciclo lectivo 2021, necesitaré su consentimiento si decide participar en este cuestionario, que consiste en responder preguntas relacionado a hábitos alimentarios. El mismo se encuentra en el siguiente link: (<https://forms.gle/uKQo6X899eZNXoHu9>).

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizado entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar en este cuestionario es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

Si acepta participar, y está de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiéndolo comprendido, deberá completar este consentimiento informado.

Fecha:.....

Firma:.....

Alumna encuestadora:.....

.....

(Firma)

Universidad ISALUD

Anexo 3. Cuestionario "Hábitos alimentarios en épocas de examen"

Sección 2 de 13

Generalidades

Descripción (opcional)

Edad *

-18

18-20

21-25

26-30

+ 30

¿ Tipo de hogar en el que vive? *

pueden distinguirse los hogares familiares (los que representan relaciones de parentesco entre sus miembros) y los no familiares (cuando no existe relación de parentesco entre sus miembros); entre estos últimos se incluyen los hogares unipersonales.

No familiar

Familiar(con tus padres)

¿Presenta alguna enfermedad psiquiátrica? *

Sí

No

¿Presenta algún trastorno alimentario? *

Sí

No

¿Realiza alguna dieta/plan alimentario específico o nutricional? *

Si usted realiza alguna dieta específica como por ejemplo vegetariana, cetogénica o vegana tendrá que poner como opción "sí".

- Sí
- No



Año de la carrera en curso *

- 1 Año
- 2 Año
- 3 Año
- 4 Año
- 5 Año

Sección 3 de 13

Comidas



Descripción (opcional)

¿Cuántas comidas realiza en épocas de examen?(incluyendo colaciones si las hubiera) *

- 1 comida
- 2 comidas
- 3 comidas
- 4 comidas o más

Sección 4 de 13

Consumo de verduras

No se incluye papa, batata, choclo o mandioca.

¿Consume a diario verduras? *

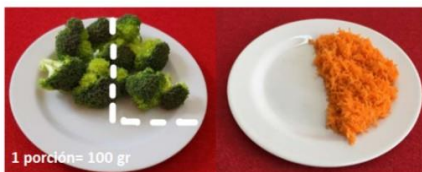
- Sí
- No

Sección 5 de 13

Verduras

Descripción (opcional)

¿Cuántas porciones de verduras por día * consume en periodo habitual ?



- 1 porción
- 2 porciones
- 3 porciones
- 4 porciones
- 5 o mas porciones

¿Cuántas porciones de verduras por día *
consume durante la época de examen?



- 1 porción
- 2 porciones
- 3 porciones
- 4 porciones
- 5 o mas porciones

Sección 6 de 13

Consumo de fruta



Descripción (opcional)

¿Consume fruta a diario? *

- Sí
- No

Sección 7 de 13

Frutas



Descripción (opcional)

¿Cuántas porciones de fruta consume *
en periodo habitual por día?



1 porción = 150gr

- 1 porción
- 2 porciones
- 3 porciones
- 4 porciones
- 5 o mas porciones



¿Cuántas porciones de fruta por día *
consume en periodo de examen?



1 porción = 150gr

- 1 porción
- 2 porciones
- 3 porciones
- 4 porciones
- 5 o mas porciones

Sección 8 de 13

Alimentos de consumo opcional

Según la guía alimentaria argentina (GAPA) los alimentos de consumo opcional son alimentos ricos en azúcares, grasas, cafeína o sodio. Como dulces, golosinas, caramelos, gomitas, confites, pastillas, helado, tortas, budines, alfajores, galletitas dulces, barritas de cereal o turrone, cereales con azúcar, snack no saludables, papas fritas, palitos salados, chisitos, etc.

¿Consumes a diario alimentos opcionales? *

- Sí
- No

¿Cuántas porciones consume de gomitas/caramelos/confites/pastillas en periodo habitual? *



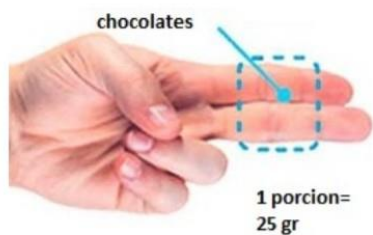
- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porción por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de gomitas/caramelos/confites/pastillas en periodo de examen? *



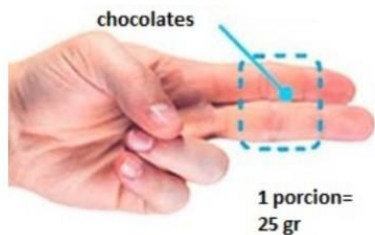
- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porción por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción al mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de chocolates/bombones en periodo habitual? *



- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porción por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de chocolates/bombones en periodo de examen? *



- 1 porción por día
- Mas de 2 porciones por dia
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de alfajor * en periodo habitual?



- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por dia
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de alfajor* en periodo de examen?



- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de helado* o postres/cremas heladas en periodo habitual?



- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

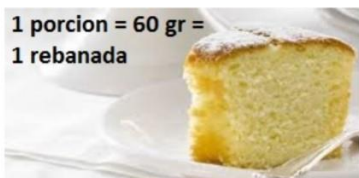
¿Cuántas porciones consume de helado o postres/cremas heladas en periodo de examen? *



1 porcion= 60gr = 1 bocha

- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de tortas/budines/bizcochuelos, en periodo habitual? *



**1 porcion = 60 gr =
1 rebanada**

- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por dia
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de tortas/budines/bizcochuelos, en periodo de examen? *

**1 porcion = 60 gr =
1 rebanada**



- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porcion por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de turrone/barritas de cereal en periodo habitual? *



**1 porcion= 25 gr=
una unidad**

- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de turrónes/barritas de cereal en periodo de examen? *



**1 porcion= 25 gr=
una unidad**

- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de cereal * en periodo habitual?



1 porcion = 30 gr

- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de cereal *
en periodo de examen?



1 porción = 30 gr

- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porción por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de galletitas dulces en periodo habitual? *



**1 porción = 40gr =
3 galletitas rellenas ó
5 galletitas dulces simples**

- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porción por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuantas porciones consume de galletitas dulces en periodo de examen? *



**1 porción = 40gr =
3 galletitas rellenas ó
5 galletitas dulces simples**

- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuantas porciones consume de snack salados(palitos, chisitos, papas fritas, mani salado) en periodo habitual? *

**1 porcion = 30gr =
1 taza de té**



- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

¿Cuántas porciones consume de snack *
salados(palitos, chisitos, papas
fritas, mani salado) en periodo de
examen?

**1 porcion = 30gr =
1 taza de té**



- 1 porción por día
- Más de 2 porciones por día
- 1 porcion por semana
- 2 a 3 porciones por semana
- 1 porción por mes
- No consume

Consumo de bebidas energizantes

Bebidas no alcohólicas que tengan en su composición ingredientes tales como taurina, glucuronolactona, cafeína e inositol, acompañados de hidratos de carbono, de vitaminas y/o minerales y/u otros ingredientes autorizados. Como por ejemplo, red bull y speed.

¿Con qué frecuencia consume bebidas energizantes durante la época de examen? *

- 1 vez por día
- Más de 2 veces por día
- 1 vez por semana
- Más de 2 veces por semana
- 1 vez por mes
- No consume

¿Cuanto consume de agua potable por día? *

- Menos 500cc (2 vasos)
- De 500 cc a 1000cc (2 a 4 vasos)
- De 1000cc a 1500cc (4 a 6 vasos)
- 2000cc o más (8 vasos o más)
- No consume

Sección 11 de 13

Frecuencia de Actividad física

Descripción (opcional)

¿realiza actividad física? *

- Sí
- No

Sección 12 de 13

Actividad física

Descripción (opcional)

¿Con que frecuencia realiza actividad física en periodo habitual? *

- 30 minutos a una hora
- Una hora a una hora y media
- Una hora y media a dos horas
- Mas de dos horas

⋮

¿Con que frecuencia realiza actividad física en época de examen? *

- 30 minutos a una hora
- Una hora a una hora y media
- Una hora y media a dos horas
- Mas de dos horas

Sección 13 de 13

Opinión personal



Descripción (opcional)

Considera que su alimentación en épocas de examen es igual , mejor o peor que en periodo habitual? *

- Igual
- Mejor
- Peor
- No sabe