

## 17. Hábitos alimenticios y aprendizajes en estudiantes universitarios. El caso de la UIET

JOSÉ RAMÓN CONTRERAS DE LA CRUZ\*

ROSA NELLY CRUZ GÓMEZ\*\*

JESÚS GARCÍA GUADALUPE\*\*\*

JOSÉ ANDRÉS CHÁVEZ PÉREZ\*\*\*\*

ROCÍO CONTRERAS CHABLE\*\*\*\*\*

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.239.17>

### Resumen

La movilidad, la falta de recursos económicos y el desconocimiento sobre la adecuada nutrición entre el estudiantado universitario pueden afectar su salud, el rendimiento escolar e incidir en los indicadores institucionales de reprobación, egreso y eficiencia terminal. El objetivo de esta investigación fue conocer si los estudiantes, desde su autopercepción, consideran que los hábitos alimenticios tienen un impacto en sus aprendizajes y rendimiento escolar. Se utilizó un enfoque cuantitativo, mediante la aplicación de una encuesta en línea en formulario de Google Forms a una muestra de 195 estudiantes de las siete licenciaturas, tanto de la sede como de las dos unidades académicas de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco. Los resultados se integran mediante el análisis descriptivo y exploratorio. Se encontró evidencia de que un amplio sector de la población estudiantil

\* Maestro en Administración y Políticas Públicas. Docente de la Licenciatura en Lengua y Cultura de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco (UIET), México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6502-7883>

\*\* Licenciada en Lengua y Cultura. Egresada de la Sede Oxolotán de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco (UIET), México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7183-3153>

\*\*\* Licenciado en Lingüística y Literatura Hispánica. Docente de la Licenciatura en Lengua y Cultura de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco (UIET), México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2603-6311>

\*\*\*\* Doctor en Administración. Docente de la Licenciatura en Desarrollo Rural Sustentable de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco (UIET), México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8307-4691>

\*\*\*\*\* Licenciada en Nutrición. Investigadora independiente. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3508-5627>

tiene dificultades para el acceso a una alimentación balanceada y rica en nutrientes, influido por su proveniencia, falta de recursos económicos, desconocimiento de una buena alimentación y poca disponibilidad de alimentos de calidad en el entorno de la universidad. Ello afecta los aprendizajes y el rendimiento escolar. Es importante que los estudiantes conozcan los beneficios de una buena alimentación, para su salud personal y su rendimiento académico y se esfuercen en mejorarla con los recursos locales disponibles; las instituciones educativas pueden generar estrategias para facilitar el acceso a una buena alimentación y estilos de vida sanos entre su población estudiantil.

**Palabras clave:** *alimentación, aprendizajes, salud, universidad.*

## Introducción

Con el objetivo de conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios y su impacto en los aprendizajes y en el rendimiento escolar, se realizó este estudio de percepción en la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco (UIET).

Diversos autores han reportado sobre el tema de la alimentación y nutrición de estudiantes universitarios en Latinoamérica y en Europa. La mayoría de los estudios coinciden en afirmar que la etapa juvenil universitaria es muy importante para adoptar estilos de vida saludables, que incluyan buenos hábitos alimenticios, actividad física, descanso, planificación del tiempo y control del estrés, toda vez que ello va a influir en su salud futura y prevención de enfermedades y que la mayoría de estos estudiantes serán, a su vez, guía y modelo de otros en las próximas generaciones.

Parra-Soto et al. (2023) afirman que en la etapa de estudios universitarios el estudiante modifica su estilo de vida debido a la necesidad de desplazarse para asistir a la universidad, a su economía y a la disposición de alimentos en su entorno; analizan la autopercepción del índice de masa corporal y el comportamiento de estudiantes matriculados en carreras de la salud y de la educación, que se esfuerzan en adoptar un estilo de vida sano

debido a que, como futuros profesionistas, serán guías y modelos para sus estudiantes y pacientes.

Ordoñez et al. (2023) reconocen que los estudiantes universitarios son más vulnerables a la inadecuada alimentación por los cambios en sus estilos de vida, y que requieren consolidar hábitos alimentarios para conservar un buen estado de salud y prevenir enfermedades. En su estudio, encontraron un alto consumo de comida rápida, frituras, galletas y dulces; en cambio, detectaron un consumo bajo de frutas, verduras, legumbres, lácteos, pescado y alimentos integrales; a su vez, recomiendan promover programas universitarios de alimentación saludable y actividad física. En el mismo sentido, Velázquez (2023) analiza desde el enfoque de la psicología y la conducta, los factores de riesgo a la salud por trastornos alimentarios en universitarios, dado su acelerado ritmo de vida y estrés, donde estos trastornos tienden a derivar en patologías y en cuadros de desnutrición u obesidad en los jóvenes, quienes a esta edad son muy susceptibles a obsesionarse por su peso y la forma de sus cuerpos.

Sobre los factores que modifican los hábitos alimentarios en la etapa universitaria, Lapo et al. (2019) mencionan que estos se pueden modificar influenciados por el estilo de vida de su círculo de compañeros de estudio, su condición económica, el gusto por preparar sus alimentos y su satisfacción con ellos, así como por el tiempo disponible e interés para planificarlos; coinciden en señalar que la vida universitaria es un periodo crítico para adquirir buenos hábitos alimenticios, aspecto importante para su futuro estado de salud.

Los estilos de vida impuestos por la modernidad y la globalización, influenciados por los medios de comunicación, las tendencias de la moda y por la velocidad con que se realizan las actividades académicas y laborales, han afectado los hábitos alimenticios. Sánchez et al. (2017) reportan en jóvenes universitarios españoles un abandono de los buenos hábitos de alimentación familiar y la tendencia a consumir alimentos procesados por cuestiones prácticas y estéticas, lo cual puede ser contraproducente tanto para su salud como para su economía; en su estudio analizan cómo el conocimiento en nutrición de jóvenes universitarios influye en sus hábitos alimenticios, encontrando que a mayor conocimiento se mejora la ingesta de alimentos de calidad y, por ende, mejora el estado nutricional. Por su

parte, Ratner et al. (2012) en un estudio con universitarios latinoamericanos que contaban con el apoyo de becas económicas, reportan que el consumo de los principales grupos de alimentos, en especial frutas, verduras, legumbres y cereales, no corresponde a lo recomendado por las guías nacionales de salud, por el contrario existe una alta frecuencia de consumo de alimentos procesados como bebidas gaseosas, pasteles, galletas y frituras, por lo que opinan que no es suficiente el apoyo económico si no va acompañado de la adecuada orientación nutricional.

Ordoñez y Solari (2023), por su parte, mencionan que la etapa universitaria representa nuevas responsabilidades para los estudiantes a las que no estaban acostumbrados, por ello, analizan la influencia del estrés académico y el estrés laboral en los hábitos alimenticios de estudiantes que además de estudiar tienen una carga laboral, y cómo todo ello influye en el rendimiento académico. Reportan que la mayoría de los jóvenes que estudian y trabajan tienen un estrés académico moderado y hábitos alimentarios adecuados, aunque recomiendan mayor atención de las universidades y sus empleadores para aportarles orientación en nutrición, debido a que una alimentación saludable acompañada de adecuados hábitos de ejercicio y descanso mejora el manejo del estrés y previene el sobrepeso.

Otros factores que influyen en la modificación de los hábitos alimenticios son el sabor, el precio y el tiempo de preparación de los alimentos; Manjarrez (2023) confirma que los buenos hábitos alimenticios son fundamentales en el rendimiento académico. Villatoro (2019), en un estudio con jóvenes universitarios salvadoreños, encontró que alrededor del 60 % no consumen frutas, verduras y legumbres en los niveles recomendados y que existe una alta relación entre hábitos alimenticios, estado de salud y rendimiento académico. Por el contrario, Campos et al. (2023) confirman en un estudio de autopercepción realizado en la Universidad Autónoma de Zacatecas, México, que los estudiantes universitarios hacen el esfuerzo de llevar una dieta correcta y realizan actividad física a pesar del estrés por la carga académica.

Entre los años 2020 y 2022, el confinamiento domiciliario obligatorio derivado de la pandemia por COVID-19 afectó el estilo y calidad de vida de las personas, entre ellos los hábitos alimenticios y nivel de actividad física de los estudiantes universitarios; Espinoza, Recoba y Quiroz (2023)

mencionan que esta inactividad incrementó la vulnerabilidad de los jóvenes a las enfermedades crónicas y afectó su rendimiento académico. Por su parte, Rodríguez et al. (2021) no encontraron cambios significativos en la calidad nutricional en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia de COVID-19, pero sí una tendencia al consumo de alimentos pro-inflamatorios que aumentó la probabilidad de contraer la enfermedad.

Finalmente, es importante mencionar la necesidad de profundizar en el estudio de la alimentación y nutrición de las y los estudiantes universitarios y de sus familias de origen, así como adaptar y aplicar instrumentos validados internacionalmente como la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria [ELCSA], (FAO, 2012), para identificar y conocer los niveles de inseguridad alimentaria en familias de regiones indígenas, en especial de los municipios con bajo nivel de desarrollo humano, cuya información puede ser útil para implementar acciones de mitigación.

Recientemente estudiantes y profesores de la UIET han promovido estudios del potencial alimentario y nutritivo de la milpa y del traspatio en familias de la Sierra Norte de Chiapas y del sur de Tabasco, que pueden aportar soluciones al problema de la inseguridad alimentaria en las familias de los estudiantes universitarios (Morales, Hernández y Padilla, 2022).

Esta investigación se realizó con un enfoque cuantitativo, de corte transversal, mediante la aplicación de una encuesta en línea en formulario de Google Forms a una muestra de 195 estudiantes de la UIET; se le preguntó a los estudiantes sobre su proveniencia, movilidad, conocimientos sobre nutrición, necesidad de orientación sobre nutrición, influencia de los hábitos alimenticios, posesión familiar de la milpa y tipo y disponibilidad de alimentos en el entorno de la universidad, entre otras. Los resultados se integran mediante un análisis descriptivo y exploratorio y pueden ser de utilidad para implementar medidas preventivas o correctivas respecto a la alimentación de las y los estudiantes.

## Desarrollo

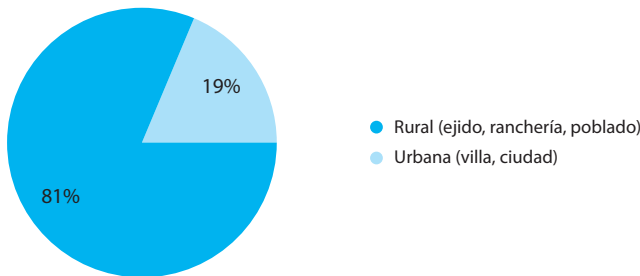
La encuesta se aplicó a 195 estudiantes de una población total de 1,176 alumnos, de las siete licenciaturas que se ofrecen en la UIET, tanto de la sede

ubicada en el poblado Oxolotán, Tacotalpa, como de las dos unidades académicas, ubicadas en villa Tamulté de las Sabanas, Centro y villa Vicente Guerrero, Centla. A continuación, se presentan algunos resultados parciales y su discusión:

### Proveniencia

El 85 % de los estudiantes encuestados manifestó provenir de comunidades rurales, tales como ejidos, rancherías y poblados, y el 19 % de entornos urbanos como villas y ciudades (gráfica 17.1). El hecho de que una gran mayoría de estudiantes provenga de entornos rurales tiene la ventaja de que es altamente probable que sus familias posean milpas (asociación de maíz, frijol, calabaza, chile, etc.) lo cual puede influir favorablemente en una buena alimentación; pero también se tiene la desventaja de ubicarse en regiones alejadas y muchas veces marginadas, por lo que una parte de los estudiantes deciden rentar hospedaje cercano a la sede de la universidad.

Gráfica 17.1. Proveniencia de los estudiantes



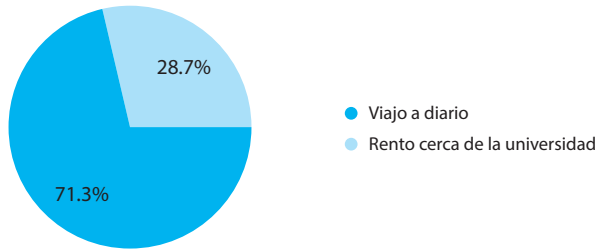
Fuente: Elaboración propia.

### Movilidad

El 28.7 % de los estudiantes encuestados expresaron que, dada la lejanía de su domicilio, rentan hospedaje en cercanías de la universidad; y el 71.3 % de ellos viaja a diario desde su domicilio a la universidad (gráfica 17.2). El

alejarse de su domicilio por periodos largos puede incidir en el descuido de la alimentación y disminuir la calidad nutritiva de los alimentos.

Gráfica 17.2. Movilidad de los estudiantes para asistir a la universidad

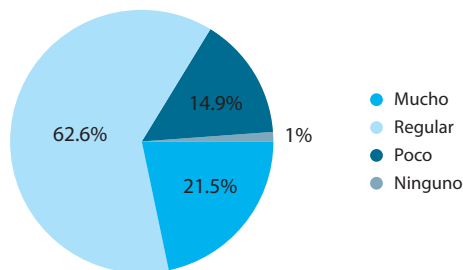


Fuente: Elaboración propia.

## Conocimientos sobre nutrición

El 21.5 % de los encuestados aceptaron conocer mucho sobre el tema de la alimentación y nutrición, en cambio un 62.6 % dijeron conocerlo de manera regular y un 14.9 % conocerlo poco (gráfica 17.3). Si se toma en cuenta lo reportado por Sánchez et al. (2017) respecto a la relación entre el conocimiento sobre nutrición y la calidad de la ingesta de alimentos sanos, una gran parte de estudiantes (77.5 %), que manifestaron conocimientos entre regular y poco, es probable que no se esté alimentado adecuadamente.

Gráfica 17.3. Grado de conocimientos sobre alimentación y nutrición

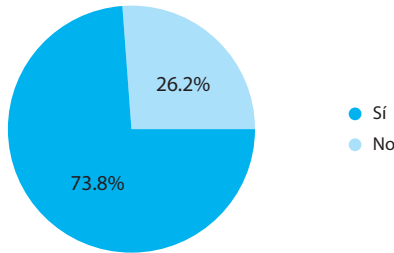


Fuente: Elaboración propia.

### Necesidad de orientación sobre nutrición

El 73.8 % de los encuestados manifestaron necesitar orientación en el tema de alimentación sana y calidad nutricional y solo un 26.2 % dijeron que no lo requieren (gráfica 17.4). Esto se relaciona con los resultados de la gráfica 17.3, respecto al conocimiento sobre nutrición, y puede dar pie a acciones de intervención de la institución para mejorar la alimentación de los estudiantes.

Gráfica 17.4. Necesidad de orientación sobre alimentación y nutrición

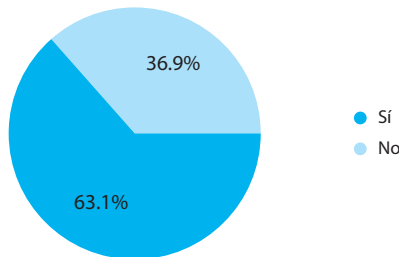


Fuente: Elaboración propia.

### Influencia de los hábitos alimenticios

Sobre la percepción propia si los hábitos alimenticios han influido en su rendimiento académico, el 63.1 % de los estudiantes encuestados manifestó que sí han influido, en cambio un 36.9 % dijo que no (gráfica 17.5).

Gráfica 17.5. Percepción de la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico



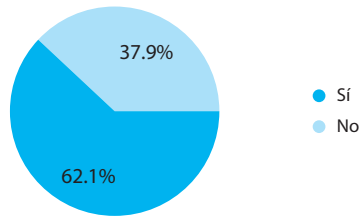
Fuente: Elaboración propia.



## Posesión familiar de la milpa

Un 62.1% de los encuestados expresaron que su familia posee el cultivo tradicional de la milpa (gráfica 17.6); este dato coincide o se relaciona directamente con la mayor proveniencia de estudiantes del medio rural que, por disponer de terrenos cultivables, las familias pueden desarrollar este cultivo. Es importante señalar que la milpa y el traspatio suelen ser la fuente de alimentos de origen vegetal y animal con alto valor nutricional en las familias rurales.

Gráfica 17.6. Posesión familiar de la milpa (asociación de maíz, frijol, calabaza, chile)

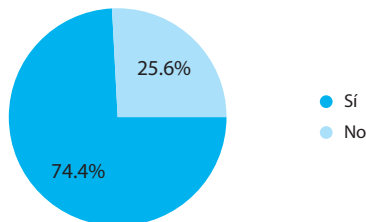


Fuente: Elaboración propia.

## Disponibilidad de alimentos en el entorno de la universidad

Tres cuartas partes (74.4 %) de los encuestados dijeron que en el entorno de la universidad hay disponibilidad de alimentos, y un 25.6 % percibe que no lo hay (gráfica 17.7). Se refiere como entorno dentro de la universidad o en las cercanías, ya sea en fondas comerciales, en viviendas particulares de la comunidad sede de la universidad.

Gráfica 17.7. Disponibilidad de alimentos en el entorno de la universidad

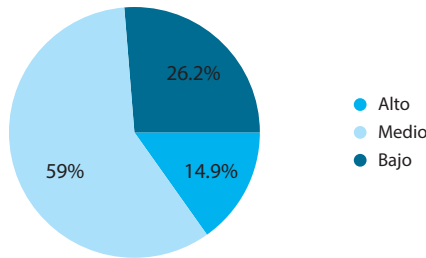


Fuente: Elaboración propia.

### Grado de disponibilidad de alimentos

Según la percepción de los encuestados, el grado de disponibilidad de alimentos varía, de bajo un 26.1 %, medio un 59 % lo cual suma un 85.1 % y solo un 14.9 % dijeron que la disponibilidad es alta (gráfica 17.8). Lo anterior puede indicar un déficit en la disponibilidad de alimentos.

Gráfica 17.8. Grado de disponibilidad de alimentos en el entorno de la universidad

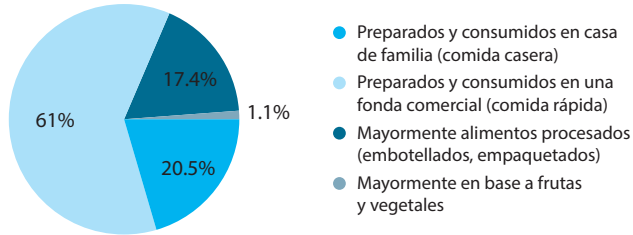


Fuente: Elaboración propia.

### Tipo de alimentos en el entorno de la universidad

El 65% de los encuestados manifiestan que predomina la comida rápida preparada en fondas comerciales al interior y alrededores de la universidad; 17% se refirieron a alimentos procesados comerciales envasados, un 20.7% dijeron que comidas caseras y solo un 2 % que alimentos basados en frutas y vegetales (gráfica 17.9). Lo anterior es indicativo de la baja calidad nutricional de los alimentos disponibles y, si a ello se suma el resultado de la gráfica 17.8, obliga a los estudiantes a consumirlos ante el déficit de disponibilidad. Al respecto se pueden derivar acciones institucionales y privadas para mejorar la oferta de alimentos suficientes y de calidad.

Como se puede observar en estos resultados parciales, existe una problemática en el tema de la alimentación de los estudiantes universitarios y su incidencia en el rendimiento escolar que es necesario visibilizar para tomar las medidas más pertinentes.

Gráfica 17.9. *Tipo de alimentos en el entorno de la universidad*

Fuente: Elaboración propia.

## Conclusiones

Se previene que estos resultados son parciales, ya que el proyecto aún está en marcha. Se encontró evidencia de que hay una alta proveniencia de estudiantes de familias rurales; más de la mitad de ellos refirieron la presencia de cultivos de milpa en sus lugares de origen; los alumnos en su mayoría refieren tener regular o poco conocimientos sobre nutrición y manifestaron necesitar orientación en el tema de alimentación sana y de calidad nutricional; la disponibilidad de alimentos alrededor de la universidad es media y baja, además de que el tipo de alimentos disponibles no son en su mayoría una opción saludable; de acuerdo a la percepción de los estudiantes de la UIET sus hábitos alimenticios sí afectan su rendimiento académico.

La institución tiene la oportunidad de considerar el diseño de programas que promuevan estilos de vida sanos, buenos hábitos alimenticios, actividad física, planeación del tiempo y un mejor aprovechamiento de los recursos alimenticios de la milpa y el traspatio.

Se recomienda que, a la par del apoyo de las becas económicas que otorga el gobierno, haya programas de orientación nutricional y de estilos de vida sanos que incluyan también actividad física, descanso, control del estrés y esparcimiento.

## Referencias

- Campos, R. C. I., Gutiérrez, H. R., Rentería, R. A. E., Álvarez, S. J. y Medina, D. A. M. (2023). Autopercepción de una dieta correcta y realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina, Revista Multidisciplinar*. 7(1), 4279-4297.
- Espinoza, M., Recoba, P. y Quiroz, K. (2023). Hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19. *Revista Investigaciones ULCB*. 10(2), 100-109.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO]. (2012). *Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria* (ELCSA). Manual de uso y aplicación. Comité Científico de ELCSA.
- Lapo, M. C., Campoverde, A. R., Garzón, D., Xu, P. y Benítez, B. (2019). Evaluación de los hábitos alimentarios de jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. *Revista Empresarial*. 13(2).
- Morales, V. G., Hernández, L. D. M. y Padilla, V. J. (2022). Diversidad, abundancia y usos de las verduras de las milpas en una comunidad tsotsil de Huitiupán, Chiapas. *Revista Chapingo*. 2(1).
- Manjarrez, N. T. I. (2023). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura sin publicar]. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Ordoñez, C. G. M. y Solari, C. A. (2023). Hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan [Tesis de Licenciatura sin publicar]. Universidad Le Cordon Bleu. Perú.
- Ordoñez, L. M. J., Andueza, P. G., Oliva, P. Y. y Santana, C. A. (2023). Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida Journal of Development*. 4(5), 64-77.
- Parra-Soto, S., Poblete-Valderrama, F., Zapata, L. R., Cigarroa, I., Iturra, J., Cenzano-Castillo, R., Vásquez, J., Garrido-Méndez, A., Celis-Morales, C., Flores, R. C. y Monterrosa, A. (2023). Relación entre características antropométricas autopercepción del índice de masa corporal condición física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de salud y educación. *Revista Chilena de Nutrición*. 50(1), 20-26.
- Ratner, G. R., Hernández, J. P., Martel, A. J. y Athala, S. E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Revista Médica de Chile*. 140, 1571-1579.
- Rodríguez, L. C. P., Liceaga, M. R. I., Nájera, M. O., Gómez, C. Y. y Palma, F. E. (2021). Confinamiento, alimentación y salud en universitarios de la Ciudad de México en tiempos de coronavirus 19. *Revista Argumentos*. 96.
- Sánchez, V., Aguilar, A., González, F., Esquiús, L. y Vaqué, C. (2017). Evolución de los conocimientos sobre alimentación: una intervención educativa en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*. 44(1), 19-27.
- Velázquez, R. M. A. (2023). Detección de factores de riesgo para trastornos alimenta-

rios en universitarios [Tesis de Licenciatura sin publicar]. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.

Villatoro, M. (2019) Las prácticas culturales de alimentación y el efecto en el rendimiento académico en estudiantes universitarios salvadoreños. *Revista Diálogo Interdisciplinario sobre Educación*. 1(1).

