

**PATRONES DE COMPRA
SABERES COQUINARIOS Y
ESTADO NUTRICIONAL
DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Victoria Luján Sánchez



Tutora: Lic. Lisandra Viglione

Asesoramiento metodológico: Dra. Mg. Vivian Minnaard

FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS - LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

“Ama y haz lo que quieras.

Si callas, callarás con amor;

si gritas, gritarás con amor;

si corriges, corregirás con amor;

si perdonas, perdonarás con amor.

Si tienes el amor arraigado en ti,

ninguna otra cosa sino amor serán tus frutos”

San Agustín de Hipona

Dedicatoria

Te dedico esta tesis a vos, Nono Horacio
que no te fuiste sin antes hacerme prometerte que me iba a recibir; y
hoy, años más tarde y fiel a mi palabra te cumplo esa promesa.

Gracias por hacerme creer capaz de lograrlo algún día.

Me debes el beso y el abrazo
para cuando nos volvamos a encontrar.

Agradecimientos

Con total sinceridad y desde lo más profundo de mi corazón me gustaría agradecer a todas las importantes personas de mi vida que de un modo u otro colaboraron para que este sueño sea posible, desde cerca, incluso desde lejos, con paciencia incentivando, colaborando, presionando, desafiándome para lograr lo mejor de mí. A todas gracias, infinitamente gracias. Sin su ayuda jamás podría haberlo logrado.

Como católica creyente que soy no puedo dejar de mencionar lo agradecida que estoy con Dios y la Virgen por permitirme llegar a este momento académico tan importante para mí. Sólo ellos saben todo el tiempo que lo recé. Gracias.

Gracias a mi mamá por ser cada día mi musa inspiradora. Mucho del tiempo que le dedico al estudio lo hago para comprenderte y ayudarte. Gracias por tus sabias palabras siempre inspiradoras: *“Dios no te hubiera dado la capacidad de soñar sin darte también la posibilidad de cumplir tus sueños”*

Gracias a mi papá por el pensamiento matemático, por simplificar las cosas diciéndome $2 + 2 = 4$; por la lógica, por el razonamiento y la argumentación, y sobre todo por la tenacidad. Me parezco tanto a vos que a veces me da miedo, *“inténtalo tantas veces hasta que te salga, sólo es cuestión de tiempo”* *“Este es tu año”*.

Gracias a mi hermana Sol, el mejor regalo que Dios me pudo haber hecho en la vida. Ojalá pudieras verte a través de mis ojos y entender así lo que significa tu existencia en mi vida, le das sentido a todo. Siempre empujándome hacia adelante y festejando todos y cada uno de mis logros como si fueran propios. Tus incentivos surtieron efecto. Sos mi pilar, mi tutora de la vida. Definitivamente no lo hubiera logrado sin vos.

Gracias a mi gran amor, Gustavo, sobre todo por la tolerancia y paciencia en mis momentos más críticos. Gracias por quedarte soportando mis nervios y mis miedos y gracias también por irte cuando necesitaba estar sola para poder escribir. Soy una mejor persona por tenerte a mi lado.

Gracias especialmente a mi amiga Daniela Alonso Abbate, aconsejándome desinteresadamente siempre en cada paso que doy, estando siempre presente preocupándose y ocupándose de todo lo que me concierne. Te lo dije varias veces: sigo tus pasos.

Gracias a mis amigas, compañeras de la carrera y de las prácticas: Natalin Melo, Marianela Bertolami, Verónica Patiño, Clara Nieto, Verónica Mingozzi, Lucía Cortez, Natalia Rivera, Natalia Catán, Constanza González, Pierina Agostino, y a las que me pueda estar olvidando mencionar, hicieron de este sueño un viaje hermoso. Lo repetiría mil veces.

Gracias a los profesores que tuve a lo largo de todos estos años. En mayor o menor medida todos influyeron positivamente en mí y en mi formación académica.

Gracias a mis profesores de la práctica profesional: María Carlón, Guillermina Riba y Leandro Leoni, con ustedes me volví a enamorar de la carrera que elegí.

Gracias a mi tutora de tesis Lisandra Viglione, ella supo estar presente en cada paso, con excelente predisposición y positivismo, respondiendo en tiempo y forma a todas mis dudas y cuestionamientos. Gracias por haberte hecho cargo de la tutoría de mi tesis en mi momento de dificultad, no hubiera llegado a recibirme sin tu ayuda.

Gracias al asesoramiento metodológico de Vivian Minnaard por la paciencia, por la dedicación, por el acompañamiento, por todas las horas extra que tuviste que trabajar por mí, por los consejos, esa forma excepcionalmente única de orientar que tenés, por exigirme y también por tenerme fe.

Gracias.

Se entiende que una alimentación es equilibrada, cuando todos los grupos de alimentos están incluidos en nuestra dieta cubriendo las necesidades diarias de manera. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, de vivir con salud, hacer actividad física, aprender y trabajar, y de protegerse de enfermedades. No hay alimentos buenos y malos. Ningún alimento por sí solo puede considerarse beneficioso o perjudicial para la salud. Es la frecuencia con la que un alimento esté presente en la alimentación diaria y su composición, lo que definirá un perfil más o menos saludable.

Objetivo: Evaluar el patrón de compra de alimentos, los saberes coquinaros y el estado nutricional de estudiantes que asisten a la Universidad FASTA de la ciudad de Mar del Plata que no viven con sus padres.

Material y métodos: Estudio descriptivo, cuantitativo, transversal, no experimental, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia se seleccionaron a 26 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Fasta de Mar del Plata, de ambos sexos, durante el mes de diciembre de 2017. El instrumento de recolección de datos estuvo conformado por una encuesta prediseñada y además se realizaron mediciones antropométricas a cada uno de los participantes de la muestra.

Resultados: Hay una preponderancia de sexo femenino, de un rango de edad de 18 a 23 años y de estudiantes de Licenciatura en Nutrición. La mayoría de los encuestados se encuentra antropométricamente dentro de los valores de normalidad. Mayoritariamente programan y realizan las compras de sus alimentos semanalmente, priorizando la calidad, el precio y el valor nutritivo de los mismos. Casi la totalidad encuestada presenta de conocimientos básicos de cocina y el hábito de cocinar. Puede decirse que todos consumen proteínas de origen animal y hay una gran tendencia al consumo de vegetales y frutas. Se encontró una propensión alarmante acerca del consumo de grasas saturadas, azúcares simples y bebidas alcohólicas.

Conclusiones: Se considera oportuno continuar con la investigación profundizando la relación entre las variables, en comparación con estudiantes de otras carreras de grado.

Palabras Clave: estado nutricional – saberes coquinaros – patrones de compra de alimentos.

It is understood that a diet is balanced, when all the food groups are included in our diet covering daily needs in a way. A well-nourished person has more opportunities to fully develop, to live healthily, to be physically active, to learn and work, and to protect against illnesses. There are no good and bad foods. No food by itself can be considered beneficial or harmful to health. It is the frequency with which a food is present in the daily diet and its composition, which will define a more or less healthy profile.

Objective: To evaluate the food purchase pattern, the coquinary knowledge and the nutritional status of students attending FASTA University in the city of Mar del Plata who do not live with their parents.

Material and methods: Descriptive, quantitative, cross-sectional, non-experimental study, through a non-probabilistic convenience sampling, 26 university students were selected from the Faculty of Medical Sciences of the Fasta de Mar del Plata University, of both sexes, during the month of December 2017. The data collection instrument consisted of a predesigned survey and anthropometric measurements were also made to each of the participants in the sample.

Results: There is a preponderance of female sex, of an age range of 18 to 23 years and of students of Bachelor of Nutrition. The majority of respondents are anthropometrically within normal values. They mainly program and carry out their food purchases weekly, prioritizing the quality, price and nutritional value of them. Almost all surveyed presents basic cooking knowledge and the habit of cooking. It can be said that everyone consumes proteins of animal origin and there is a great tendency to consume vegetables and fruits. An alarming propensity was found about the consumption of saturated fats, simple sugars and alcoholic beverages.

Conclusions: It is considered opportune to continue with the investigation deepening the relationship between the variables, in comparison with students from other degree programs.

Keywords: nutritional status - coquinary knowledge - food purchase patterns.

Introducción.....	1
Capítulo 1.....	4
Capítulo 2.....	13
Diseño Metodológico.....	22
Análisis de Datos.....	32
Conclusiones.....	68
Bibliografía.....	78



INTRODUCCIÓN



El alimento es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos con fines: nutricionales como la regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas y, psicológicas como la satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

No hay alimentos buenos y malos. Ningún alimento por sí solo puede considerarse beneficioso o perjudicial para la salud. Es la frecuencia con la que un alimento esté presente en la alimentación diaria y su composición, lo que definirá un perfil más o menos saludable.

Se entiende que una alimentación es equilibrada, cuando todos los grupos de alimentos están incluidos en nuestra dieta cubriendo las necesidades diarias individuales. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, de vivir con salud, hacer actividad física, aprender y trabajar, y de protegerse de enfermedades.

Alimentarse bien significa comer a lo largo del día alimentos variados de todos los grupos y en cantidades suficientes como para satisfacer eficazmente las necesidades de cada persona de forma individual y particular, sin excesos ni defectos. La nutrición inadecuada puede limitar el desarrollo físico y mental, aumentar el riesgo de muerte por enfermedades y provocar discapacidades físicas y mentales de forma permanente.

Las personas que se encuentran en condiciones de vulnerabilidad social y sus ingresos no les permiten acceder a los alimentos en cantidades suficientes, son los más expuestos a estar en riesgo de no poder satisfacer las necesidades de nutrientes que se recomiendan para cada grupo etario, haciendo más difícil su progreso, en el caso de los estudiantes universitarios, y más tediosa su labor.

Las vitaminas, minerales y los elementos traza ejercen un papel importante como cofactores de muchas vías metabólicas y se consideran esenciales para la integridad y el perfecto funcionamiento de la estrecha relación entre la nutrición y el sistema inmunitario. (Chandra, 1997)¹

Se sabe que, pese al consumo variado de alimentos en la población de estudiantes universitarios, el consumo de determinados nutrientes tales como el calcio, es menor que el recomendado, especialmente en las mujeres (Teodoro Durá Travé, 2013)²; y las consecuencias de dicho déficit a largo plazo trae aparejados costos de no calidad en salud, que podrían ser evitados si en las edades tempranas se alimentaran correctamente, tal como indican las recomendaciones diarias de nutrientes.

¹ Para Ranjit Chandra, el reconocido nutricionista indio que presidió el Congreso Mundial de Nutrición realizado de 1997 y que desde hace más de tres décadas estudia la influencia de los alimentos en la inmunidad, aquella antigua máxima es un buen resumen de lo que averiguó la ciencia moderna: una alimentación correcta puede ayudar a ahuyentar enfermedades, preservar las capacidades cognitivas y vivir más.

² “Los universitarios presentan una adherencia media o baja a la dieta mediterránea, con el resultado de carencias o desequilibrios nutricionales.” Esta es una de las conclusiones de ‘Focus on Nutrition in Child/Juvenile Population in a Mediterranean Area’, libro monográfico de Teodoro Durá Travé, pediatra del Complejo Hospitalario de Navarra, editado por Nova Science Publishers, New York (USA).

Los seres humanos tomamos continuas decisiones a lo largo de nuestros días; la mayoría de ellas tiene un impacto en nuestra salud y bienestar. Para poder elegir correctamente, para poder discernir, es necesario conocer.

Es por eso importante evaluar la relación entre los patrones de compra de alimentos y los conocimientos coquinaros de los estudiantes universitarios en relación con el estado nutricional de los mismos. Dado que sus decisiones afectan su futuro y con ellos, el de todos

Ante lo expuesto, se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es el perfil de compra de alimentos, los saberes coquinaros y el estado nutricional de estudiantes que asisten a la Universidad FASTA de la ciudad de Mar del Plata que no viven con sus padres?

El objetivo general del siguiente trabajo es:

- ✓ Evaluar el patrón de compra de alimentos, los saberes coquinaros y el estado nutricional de estudiantes que asisten a la Universidad FASTA de la ciudad de Mar del Plata que no viven con sus padres.

Los objetivos específicos:

- ✓ Valorar el estado nutricional
- ✓ Indagar el patrón de compra de alimentos
- ✓ Referir habilidades coquinaras de los estudiantes.
- ✓ Determinar los perfiles alimentarios de los estudiantes.

Hipótesis:

Los estudiantes universitarios que poseen saberes coquinaros presentan un óptimo estado nutricional.



CAPÍTULO 1



“La salud no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada” (Schopenhauer)³

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (OMS, 1948)⁴. Por esto se entiende que para estar sano o ser saludable una persona⁵ requiere de la conjunción de varios factores, algunos internos y otros externos y ajenos. Estar y ser saludable es el resultado tanto del contexto en el que se vive, como así también de las decisiones personales de los seres humanos y muchas veces esas decisiones, que simulan ser irrelevantes tienen profundos impactos sobre nuestro estado de salud.

El ser humano es un ser social e inevitablemente el medio⁶ en el que vive, influencia positiva o negativamente su salud. El hombre genera con el medio un vínculo de reciprocidad⁷ en el cual el hombre afecta al medio y viceversa. Por eso, es muchas veces el medio el responsable parcial o total de la salud de muchas personas y es importante analizar esta dinámica hombre - medio para entender, explicar y conocer los motivos que atentan contra la salud del hombre; para poder intervenir positivamente en el desarrollo de mejoras para la salud individual y social.

Desde que un ser humano es concebido hasta que muere pasa por distintas etapas de la vida: etapa pre natal, infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y ancianidad; en cada etapa tiene diferentes necesidades biológicas y nutricionales.

La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos. (OMS)³

Actualmente aún se utilizan las leyes de la alimentación del doctor Pedro Escudero⁸ que son las siguientes

- Ley de cantidad: todo plan alimentario debe cubrir las necesidades calóricas de cada individuo.

³ Arthur Schopenhauer (1788-1860), filósofo alemán.

⁴ La OMS u Organización Mundial de la Salud es la es la autoridad directiva y coordinadora en asuntos de sanidad internacional en el sistema de las Naciones Unidas. Presta apoyo a los países en la coordinación de las actividades de diferentes sectores del gobierno y de los asociados –incluidos asociados bilaterales y multilaterales, fondos y fundaciones, organizaciones de la sociedad civil y el sector privado– para que logren sus objetivos sanitarios y apoyar sus estrategias y políticas sanitarias nacionales.

⁵ Sustancia individual de naturaleza racional

⁶ Conjunto de componentes físicos, químicos y biológicos externos con los que interactúan los seres vivos.

⁷ Correspondencia mutua.

⁸ Pedro Escudero (1877-1963) médico argentino especializado en nutrición de carrera académica brillante, creador de la asociación argentina de nutrición y dietología. Creo normas o leyes de la alimentación que hoy día siguen vigentes.

- Ley de calidad: todo plan alimentario debe ser completo en su composición. Debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y se deben tener en cuenta además los alimentos protectores.
- Ley de armonía: relación de proporcionalidad entre los diferentes nutrientes.
- Ley de adecuación: la alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socio económica y a las patologías que pueda presentar.

"Es muy importante tener una dieta equilibrada"(López Rosetti, 2016)⁹

Para determinar las necesidades de micro y macro nutrientes se utilizan actualmente los cuadros y tablas publicados en Estados Unidos de la National Academic of Science correspondientes a las recomendaciones RDA (Recommended Dietary Allowances).

La alimentación de los seres humanos de distintos lugares del mundo varía según varios factores; entre ellos factores climáticos, el acceso a los alimentos, y muchas otras cuestiones que tienen una analogía con el conocimiento y las creencias de los mismos, con su cultura alimentaria. Etimológicamente la palabra *cultura* deriva del latín *colere* que significa: cultivar. Su designación primitiva se refiere al cultivo de la tierra, es decir: la agricultura. Cicerón¹⁰ lo aplicó al cultivo del espíritu¹¹, y así surgió el significado humanista y clásico de la palabra cultura, que ha predominado hasta hace poco. Muchas personas a lo largo de los años han definido el término cultura de distintas maneras. Por ejemplo, para el antropólogo Edward Burnett Tylor:

"...cultura es la totalidad compleja que incluye conocimientos, creencias, arte, ley, costumbres y cualquier otra capacidad y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad".¹²

En el campo de la Cultura Alimentaria es posible revalorar al alimento como un elemento de funcionalidad o disfunción que establece la sociabilidad, contribuye a la armonía entre algunos grupos e individuos, además de que representa valores, costumbres y tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y

⁹ Dr. López Rosetti: especialista en Clínica Médica y Cardiólogo Universitario. Presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (SAMÉS). Jefe del Servicio de Medicina del Estrés del Hospital Central Municipal de San Isidro. Director del Curso Universitario de Medicina del Estrés y Psiconeuroinmunoendocrinología Clínica de la Asociación Médica Argentina (AMA). Profesor titular de Psicofisiología de la Facultad de Psicología, Universidad Maimónides.

¹⁰ Marco Tulio Cicerón: jurista, político, filósofo, escritor y orador romano. Falleció en el año 43 antes de Cristo.

¹¹ Entidad abstracta tradicionalmente considerada inmaterial que junto con el cuerpo o la parte material, constituye el ser humano. Se le atribuye la capacidad de sentir y pensar. Sinónimo de alma.

¹² Edward Burnett Tylor (2 de octubre de 1832 – 2 de enero de 1917), antropólogo inglés, nacido en Camberwell, Londres.

características representa unidad, tradición, status, distinción, en ciertos casos conlleva una carga de significados espirituales o de éxito al ser considerado un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos o positivos para con los demás. (Hurtado González, 2012)¹³

Muchas veces el alimento nos trae recuerdos, entonces lo asociamos a momentos de felicidad o angustia. Un buen ejemplo sería el asado que el domingo hacía el abuelo, ese que reunía a toda la familia, esa tertulia multitudinaria condimentada de risas y olor a leña; es probable que entonces esa comida, en este caso “el asado” nos guste más allá del sabor percibido por nuestras papilas gustativas y más allá de la palatabilidad¹⁴, es posible que nos guste por el efecto emocional del recuerdo que nos causa dicha comida, nos gusta porque además de saber bien, sabe a familia, sabe a hogar. Entonces cuando elegimos comer asado, no sólo lo hacemos para satisfacer nuestra necesidad de nutrirnos, tampoco lo hacemos únicamente por el sabor y esa sensación gratificante de alimentarnos de algo que nos agrada, lo hacemos también por un sentido psicológico profundo y antiguo que estudia la antropología, que no es más ni menos que la concepción del hombre como un ser social.

Sin embargo, a lo largo de los años este arraigo por los alimentos y su significado se ha ido perdiendo o bien modificado por la adopción de nuevas culturas o costumbres que van desde la eliminación de ingredientes hasta la adición de los mismos, todo ello por exigencias de las comunidades y consumidores que han transformado las necesidades básicas de nutrición en deseos o gusto por ciertos sabores¹⁵.

“En relación con la alimentación, nuestro comportamiento se articula mediante dos tipos de normas básicas diferentes entre sí, a veces incluso contradictorias: las normas sociales y las normas dietéticas.” (Bertran y Arroyo, 2006)¹⁶

La nutrición como proceso interactúa con la cultura de cada región, siendo esta la que define en muchas ocasiones el desarrollo de enfermedades como la obesidad¹⁷ y las enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles. De manera consciente o no, se adoptan nuevas costumbres por influencia de los medios de comunicación, hasta por estatus social,

¹³ Licenciada en Nutrición Mónica I. Hurtado González por parte de la Universidad Autónoma Metropolitana, realizó su servicio social en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán en el Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral, realizó prácticas sociales en el ISEMMYN- Toluca Edo. De México.

¹⁴ Calidad de un alimento de ser grato al paladar.

¹⁵ El sabor es la impresión que causa un alimento u otra sustancia, y está determinado principalmente por sensaciones químicas detectadas por los sentidos del gusto y el olfato.

¹⁶ Miriam Bertran y Pedro Arroyo: Antropología y nutrición, México. Fundación Mexicana para la Salud, 2006

¹⁷ Enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general de tejido adiposo en el cuerpo.

convirtiéndose en moda¹⁸. De la misma manera que las palomitas de maíz también llamadas “pochoclo”¹⁹ se asocian culturalmente al cine y a las películas de un modo tan extrañamente complementario que se venden las entradas al cine junto a la porción de palomitas de maíz; sucede lo mismo cuando se adquieren nuevas costumbres que son potencialmente perjudiciales para la salud y benevolentes a la aparición de ECNT, propiciadas por los MMCC²⁰ en las cuales venden un producto alimentario como la fórmula mágica para la felicidad y hay una población psicológicamente vulnerable que lo compra y lo consume con el fin de pertenecer a un grupo.

Los comportamientos alimentarios no son fácilmente normalizables. La alimentación es funcional en cada una de sus circunstancias o contextos. Además de la nutricional, cabe considerar, al mismo nivel, otras dimensiones importantes que tienen que ver con las necesidades más inmediatas y cotidianas, y las fórmulas más pragmáticas o simplemente las posibles para resolverlas: sociabilidad, ingresos, cuidados, tipos y grados de conveniencia, identidad, presencias, entre otras. (Gracia Arnaiz, 2010)²¹ Las prácticas de consumo ponen de manifiesto que la salud no es la única motivación para alimentarse ni para hacerlo de un modo determinado. Por tanto, es necesario considerar a la cultura nutricional como base fundamental para evaluar, predecir y modificar hábitos y preferencias de una población.

La alimentación es producto de relaciones sociales y a la vez produce relaciones sociales. Deviene de una forma de producción, de una forma de relacionarse con el ecosistema, de una tecnología, de una economía, de una estructura de derechos que legitima quién puede comer qué. Los diferentes géneros²² comen de diferente manera y en el imaginario social se construyen dietas femeninas y dietas masculinas, alimentos propios de niños, de adultos y de ancianos.²³ Es más propio del género masculino la ingesta de carnes rojas y más propio del género femenino la ingesta de carnes blancas; como así también se sabe que los niños y adolescentes son mayores consumidores de snacks²⁴ y golosinas que los adultos mayores. Por este motivo debe entenderse a la alimentación siempre en un

¹⁸ Gusto, costumbre o uso propio de un grupo, un período de tiempo o lugar determinado.

¹⁹ Alimento que consiste en una masa blanca y esponjosa, parecida al capullo de una rosa, que se forma al tostarse y reventar, por acción del calor, un grano de maíz; palomitas de maíz.

²⁰ Medios masivos de comunicación.

²¹ Mabel Gracia Arnaiz del Departamento de Antropología, Filosofía y Trabajo Social, Universitat Rovira i Virgili, Tarragona, España; comenta en su escrito de “La obesidad como enfermedad, la obesidad como problema social” que las prácticas de consumo ponen de manifiesto que la salud no es la única motivación para alimentarse ni para hacerlo de un modo determinado.

²² Género se refiere a los roles socialmente construidos, los comportamientos, las actividades y atributos que una sociedad dada considera apropiados para los hombres y mujeres. “masculino” y “femenino” son categorías de género.

²³ Patricia Aguirre, Argentina - Antropóloga Especialista en Alimentación. Docente e Investigadora del Instituto de Salud Colectiva- UNLA - Instituto de Salud Colectiva Universidad Nacional de Lanus.

²⁴ Snacks: El término snack proviene del inglés y significa alimento ligero que se consume entre comidas. Los snacks son unos aperitivos, como papas fritas, o algún tipo de alimento de paquete, frutos secos, bocaditos de algo y no son considerados como una de las comidas principales del día.

contexto social, cultural, económico; un contexto en el que un grupo etario particular como el grupo estudiado de adultos jóvenes puede inclinarse a una alimentación con muchos rasgos en común para “pertenecer” y “ser miembro” de ese grupo.

Recientes estudios financiados por el Ministerio de Salud de la Nación (Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 2009)²⁵ enfocados en ECNT²⁶ arrojaron datos de gran valor para la salud pública²⁷ de nuestro país. Los resultados sobre los argentinos concluyeron que aumentó significativamente la inactividad física, que la mayoría de los encuestados tenía el hábito de agregarle sal a sus comidas y que disminuyó significativamente la prevalencia de consumo diario de verduras y frutas. Se observó mayor prevalencia de presión arterial elevada con respecto a estudios anteriores, mayor prevalencia de colesterol elevado y también aumentada la prevalencia de glucemias altas en ayunas o diabetes. Reafirmando con esto una situación preocupante a nivel nacional en la que la relevancia de las ECNT no es tenida en cuenta y sus factores de riesgo modificables para la salud poblacional en Argentina, no están siendo modificados sino todo lo contrario. Estos datos concluyen en una sociedad que empeora, en gastos en salud pública que van en aumento y en condiciones de salud poblacional que van en deterioro a grandes pasos a corto plazo. El resultado de este estudio guarda una relación directa con el aspecto social y cultural de las personas evaluadas, dado que como se mencionó anteriormente, alimentarse no es sólo un acto humano que responde únicamente a una necesidad fisiológica, sino la respuesta a muchísimos factores que van más allá de la necesidad de nutrirse y guarda relación con lo social, con lo religioso²⁸, lo cultural y también sobre entendidamente con lo económico y el acceso que tienen las personas a los alimentos incluso desde lo geográfico.

“El reto del hambre y de la malnutrición no tiene sólo una dimensión económica o científica, que se refiere a los aspectos cuantitativos y cualitativos de la cadena alimentaria, sino también y sobre todo una dimensión ética y antropológica” (Santo Padre Francisco, 2013)²⁹

Existen personas que por el lugar en el que viven les resultan inaccesibles ciertos alimentos porque no disponen de ellos en su cercanía, otras personas tienen dichos alimentos a su alcance desde lo geográfico pero les resultan inaccesibles desde lo económico, motivo por el cual hacen dietas carentes de ciertos nutrientes porque no pueden afrontar el gasto de

²⁵ Evolución de la epidemia de ECNT en Argentina, estudio de corte transversal.

²⁶ Enfermedades crónicas no transmisibles.

²⁷ La salud pública es la disciplina encargada de la protección de la salud a nivel poblacional.

²⁸ Una religión es un sistema cultural de comportamientos y prácticas, cosmovisiones, ética y organización social, que relaciona la humanidad a una categoría existencial.

²⁹ Mensaje del Santo Padre Francisco para la jornada mundial de la alimentación, destinado al director general de la FAO en el año 2013.

una alimentación variada suficiente a sus necesidades, y finalmente están las personas en las que se basa este estudio de investigación, que tienen acceso económico y geográfico a los grupos de alimentos esenciales y necesarios pero eligen no consumirlos por cuestiones sociales, por prioridades en cuanto al destino de sus ingresos, o por desconocer su uso o existencia o formas de preparación de dichos alimentos. Anticipaba Thomas Edison el siglo pasado:

“El médico del futuro no tratará el cuerpo humano con medicamentos, más bien curará y prevendrá las enfermedades con la nutrición.”³⁰

Esto los lleva a tener potenciales déficits alimentarios por suprimir grupos de alimentos según su elección o conveniencia. A veces por practicidad, otras veces por falta de tiempo y quizá también por falta de entusiasmo muchos adultos jóvenes hoy día limitan su alimentación a alimentos ricos en hidratos de carbono simples y complejos, grasas saturadas, alimentos con excesiva cantidad de sodio y poco aporte de proteínas de alto valor biológico.

¿Qué pasa entonces con los estudiantes universitarios? Es sabido que el rendimiento intelectual de las personas guarda una relación directa con el estado nutricional de las mismas. Los datos sugieren, de manera importante, que la omisión del desayuno provoca un estado fisiológico que afecta negativamente a la función cognitiva y al aprendizaje, ya que el cerebro es sensible, a corto plazo, a la omisión de la disponibilidad de nutrientes. (Sánchez, Hernández, 2000)³¹

Una persona con un déficit³² nutricional difícilmente tenga el mismo rendimiento intelectual o la capacidad de incorporar información que una persona sin esa carencia. ¿Entienden los estudiantes universitarios la importancia de una alimentación saludable? ¿Son conscientes del beneficio de nutrirse bien? Los educandos deben saber que alimentarse correctamente no sólo impacta positivamente en sus imágenes corporales, sino que lo hace directamente en su capacidad de comprensión, en su capacidad de interpretación, en su memoria, en su rendimiento físico y mental. Es muy importante que se valore la cultura de la alimentación saludable, fomentando cambios positivos en las conductas alimentarias, porque es la base de la salud pública nacional de las generaciones actuales y venideras, dado que los hábitos³³ como tales se adquieren por herencia, por ende, si una generación actual

³⁰ Thomas Alva Edison (Ohio, 1847- Nueva Jersey, 1931) fue un empresario e inventor estadounidense. Es el inventor más prolífico de la historia, con más de mil doscientas patentes.

³¹ Estudio realizado por José Antonio Sánchez Hernández y Lluís Serra Majem sobre la importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares.

³² Un déficit (del latín *deficere*, que puede traducirse como “faltar”) es la escasez, el menoscabo o la deficiencia de alguna cosa que se necesita o que se considera como imprescindible.

³³ Hábito: está asociado a la costumbre o rutina que se adquiere a partir de repetir conductas similares. Estos hábitos también pueden asociarse al instinto y a la herencia.

tiene hábitos poco saludables es muy probable que la siguiente generación los herede e incluso intensifique si no se hace algo al respecto.

Debe entenderse hoy a la nutrición como la medicina preventiva de mañana, tanto en la promoción como en la prevención de la salud, y para esto es transcendental el enfoque hacia una población que sea lo suficientemente madura como para entender la importancia de la salud y la posibilidad de evitar las ECNT a través de la modificación de factores de riesgo que las predisponen. Las ECNT derivan de factores ambientales, fisiológicos, genéticos y conductuales, y vulnerabilizan a personas de todas las edades a través de factores de riesgo como las dietas desfavorables, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol (OMS, 2017)³⁴, como así también la ingesta excesiva de sodio.

Un estudio realizado en el año 2010 en la ciudad de Buenos Aires³⁵, sobre la detección de trastornos alimentarios en adolescentes de ambos sexos determinó que tanto las mujeres como los varones deseaban pesar menos de lo que pesaban al momento de realizarse el estudio y en el caso particular de las mujeres hay una notoria diferencia entre la figura deseada y la percibida por ellas mismas. El estudio concluyó que los estudiantes tenían altos grados de insatisfacción con su imagen corporal y un porcentaje mayor de mujeres que de varones tenían riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria.

Esto supone en parte una desinformación de los adolescentes con respecto a los hábitos alimentarios saludables y al modo de adquirirlos. ¿Qué pasa con esos adolescentes cuando ingresan a la universidad?

El ingreso a la universidad es un gran cambio que, como tal, puede generar crisis³⁶. Las exigencias académicas aumentan notablemente si se comparan con la escolaridad y eso demanda a su vez desafíos que, para poder lograrlos, los estudiantes universitarios deben estar en estado óptimo de la salud lo que implica a su vez el mejor estado nutricional posible de lograr. En el contexto de vida familiar, el universitario se encuentra contenido por la presencia de sus padres y a su vez no es el único responsable de todas las decisiones que se toman en la casa con respecto a los hábitos de consumo de alimentos ni los patrones de compra. ¿Qué pasa cuando a una temprana edad el universitario debe hacerse cargo de tomar dichas decisiones por su cuenta?

Los estudiantes universitarios que no viven en sus casas natales están continuamente expuestos a la toma de decisiones con respecto a sí mismos. Muchas veces deben limitarse a un presupuesto acotado, a la subjetividad de sus hábitos y preferencias y también a sus

³⁴ Nota descriptiva de la OMS sobre Enfermedades Crónicas no Transmisibles.

³⁵ Trastornos alimentarios: Detección en adolescentes mujeres y varones de Buenos Aires. Un estudio de doble fase. Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires y Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)

³⁶ Crisis: palabra que deriva del latín y hacer referencia a una coyuntura de cambios en cualquier aspecto de una realidad organizada pero inestable, sujeta a evolución.

prioridades, lo que va a determinar su estado nutricional. En el siguiente trabajo de investigación se evaluará a una muestra de personas según su estado nutricional dependiendo de su perfil de compra de alimentos como de sus saberes coquinaros y se tratará de establecer una relación entre dichas variables para tratar de explicar posibles alteraciones en el estado nutricional y buscar la forma de evitarlas conscientemente.



CAPÍTULO 2



El estado nutricional refleja el estado de salud de las personas, es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta³⁷ y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.

La OMS utiliza el IMC³⁸ como un indicador internacional para sintetizar y diagnosticar el estado nutricional de las personas que responde a la siguiente imagen.

Tabla N°1: clasificación de la OMS sobre el IMC

Clasificación OMS	IMC
Bajo Peso	<18,5
Peso Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0-29,9
Obeso Grado I	30,0-34,9
Obeso Grado II	35,0-39,9
Obeso Grado III	>40

Fuente: organización mundial de la salud, 2009

La evaluación del estado nutricional es por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.³⁹ Evaluar el estado nutricional de una persona nos permite conocer el grado en que la alimentación cubre con las necesidades propias de ese individuo y a su vez detectar situaciones de déficit o excesos como alertas de posibles futuras enfermedades crónicas y a modo de poder trabajar en corregir esas tendencias.

Para evaluar el estado nutricional de un adulto se utilizan distintos métodos combinados que en suma dan una aproximación certera del estado nutricional de la persona a evaluar. Claramente cuanto más se indague en profundidad, menor será el margen de error del diagnóstico⁴⁰. Para evaluar correctamente el estado nutricional se necesita saber: Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida; historia dietética; parámetros antropométricos y composición corporal; datos bioquímicos. (Farré Rovira, 2012)⁴¹

La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios, tales como los antecedentes personales y familiares, los tratamientos terapéuticos, el estilo de vida, la situación económica y la cultura.

³⁷ Ingesta: acción de introducir un alimento o bebida u otra cosa en la boca para digerirlo.

³⁸ OMS: El índice de masa corporal (IMC) es el indicador internacional para evaluar estado nutricional en adultos. $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Estatuara (m}^2\text{)}$

³⁹ alimentaciónynutrición.org sobre la evaluación del estado nutricional.

⁴⁰ Diagnóstico: aquello que, en el ámbito de la medicina, está vinculado a la diagnosis. Este término, a su vez, hace referencia a diagnosticar: recabar datos para analizarlos e interpretarlos, lo que permite evaluar una cierta condición.

⁴¹ Manual práctico de Nutrición y Salud Kellogg's; Doctora Rosaura Farré Rovira, presidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEN)

Los datos socioeconómicos son muy importantes porque el acceso que tenga la persona a los alimentos va a influir directamente en su elección. El acceso a los alimentos puede verse supeditado a un déficit económico o físico, en general familias excesivamente numerosas y de bajos recursos económicos, que viven en la periferia, pueden tener dificultad de acceso a determinados alimentos y ante la necesidad de “alimentar varias bocas” la elección de los alimentos en cuanto a la calidad es superada por la cantidad de los mimos.

Lo mismo pasa con los parámetros psicosociales y el estilo de vida. Es poco probable que un niño criado en una familia vegana⁴² tenga el hábito de elegir comprar, cocinar y comer animales; porque desde su primera infancia fue influenciado para que su pensamiento fuera otro. De este modo el estilo de vida de las personas se ve diariamente influenciado por los estilos de vida de sus antecesores y los factores psicosociales que influyen a las personas desde que nacen.

La historia dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen (tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, etc.). Permite conocer el patrón de consumo de alimentos e identificar alteraciones en la dieta antes de que aparezcan signos clínicos por deficiencia o por exceso.

La antropometría es la medición de segmentos corporales que permiten clasificar al individuo⁴³, evalúa el tamaño corporal y la proporción entre talla⁴⁴ y peso⁴⁵. Permite estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales.⁴⁶ Su control se hace con el objetivo de ayudar a establecer un diagnóstico y tratamiento para el paciente; aunque estas medidas no hacen diagnóstico por sí mismas, son indicadores muy usados en el área de ciencias de la salud.

A través del conocimiento de la historia dietética de las personas se pueden determinar sus patrones de consumo de alimentos, que engloban las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo con respecto a los alimentos que el mismo ingiere.

Se entiende entonces que nos alimentamos en un contexto social, y que muchas de las decisiones tomadas con respecto a la alimentación se corresponden con un parámetro preestablecido familiarmente. Está comprobado que los hábitos y la conducta alimentaria de

⁴² Un vegano es un sujeto que no ingiere productos alimenticios de origen animal. Al igual que los vegetarianos, los veganos no comen carne de ningún tipo (de cerdo, vaca, cordero, pescado, pollo, etc.) pero, a diferencia de los ovolactovegetarianos, tampoco consumen huevos, lácteos ni miel.

⁴³ Antropometría, Técnicas de Medición, Lic. Alicia M. Witriw Docente – Investigadora Prof. Adjunto Cátedra de Evaluación Nutricional UBA

⁴⁴ La estatura o talla designa la altura de un individuo. Generalmente se expresa en centímetros y viene definida por factores genéticos y ambientales. Definición: OMS

⁴⁵ El peso es la medición de la masa corporal del individuo.

⁴⁶ Métodos para la estimación de la composición corporal. Antropometría aplicada a la Nutrición. Profesora María Soledad Mesa Santurino. Unidad Docente Antropología Física. Facultad de Biología. UCM. Madrid 2008.

los padres llevan a sus hijos a desarrollar estrategias específicas de alimentación. (González Jiménez, 2012)⁴⁷

“La visión de la alimentación desde la antropología es una visión desde las relaciones sociales- no desde la nutrición ni la química ni la fisiología, por eso no hablamos de nutrientes ni de metabolismo hablamos de comida, cocina, comensales, compradores, todas categorías sociales que concluyen en un sujeto social, el comensal, realizando una práctica social: comer los platos de la cocina de su tiempo. Y esta práctica social está legitimada por saberes y poderes que contribuyen a darle sentido, y por lo tanto perpetuarla y transformarla en el tiempo.” (Aguirre, 2007)⁴⁸

El patrón alimentario es un marco de referencia del consumo alimentario, de una persona o grupo.⁴⁹ Está conformado por los hábitos dietéticos que sigue a diario, esto incluye las preferencias alimentarias, la influencia familiar, socioeconómica y cultural sobre el individuo en lo que respecta a los alimentos que ingiere. Se entiende que un patrón puede cambiar, cuando cambian también los factores que lo determinan, en este caso ya sea la economía del grupo o individuo a analizar o lo social entendido como el dejar de vivir en un contexto y pasar a vivir en otro.

Un patrón alimentario implica sucesos recurrentes, si se establece un patrón alimentario esto haría de la alimentación de dicha persona algo relativamente predecible. Los patrones se basan en la repetición y en la periodicidad. Un ejemplo de patrón alimentario podría ser el desayuno⁵⁰ diario. Desayunar es un hecho repetitivo, recurrente y predecible para las personas que tienen el desayuno como patrón; y nutricionalmente hablando incorporar el desayuno como patrón alimentario es algo saludable. Investigaciones científicas muestran la naturaleza y el alcance de los efectos del ayuno en relación con la función cerebral y a los mecanismos específicos que están detrás de dichos efectos y concluyen que la omisión del

⁴⁷ Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada, E. González Jiménez, 2012.

⁴⁸ Patricia Aguirre es Doctora en Ciencias Antropológicas. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Filosofía y Letras. Se desempeña como antropóloga del Departamento de Nutrición en la Dirección Nacional de Maternidad e Infancia del Ministerio de Salud y Ambiente. Es profesora del Curso de Posgrado en Antropología Alimentaria. IDAES. Instituto de Altos Estudios Sociales. Universidad Nacional de San Martín y del Taller de Antropología y Políticas Alimentarias de la Maestría en Gestión de Políticas Sociales de FLACSO y además en el Seminario de Antropología Alimentaria y Pobreza. Carrera de Antropología. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad de Buenos Aires.

⁴⁹ María del Rocío Ortiz Moncada, Patrones Alimentarios y Guías nutricionales. Departamento de enfermería comunitaria y medicina preventiva y salud pública de la ciudad de Alicante, España.

⁵⁰ El desayuno es la primera comida que se consume en el día, y su consumo es en general por la mañana. El nombre deriva del hecho de que uno no come mientras duerme, por lo que al levantarse por la mañana se encuentra en ayunas, rompiéndose ese ayuno al tomar esta comida (des-ayuno).

desayuno interfiere en la función cognitiva empeorando el rendimiento. (Sánchez Hernández, 2000)⁵¹

Muchas veces la alimentación depende también de las habilidades⁵² coquinarias⁵³ del sujeto que cocina. Si una persona está acostumbrada a alimentarse de lo que otros cocinan y en un momento de su vida debe dejar de hacerlo; o quizá se ausentara por tiempo indeterminada la persona que solía cocinar, Se modificaría la alimentación del sujeto en cuestión. La variación en la alimentación va a depender también de los saberes coquinarios de la persona que cocine.

"El nivel de conocimiento en temas relacionados con alimentación y nutrición es un importante determinante de los hábitos de consumo alimentario a nivel individual. Es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante." (Montero Bravo, 2006)⁵⁴

Los saberes coquinarios son entonces, todos aquellos conocimientos relativos a la cocina y para las personas que deben ocuparse de su propia alimentación se supone en la hipótesis de este trabajo de investigación, que la capacidad y habilidad de cocinar va a intervenir de manera directa en la alimentación de las personas que las tengan. Así pues, se intentará comprobar que será mejor la alimentación de los sujetos que posean saberes coquinarios, en comparación con aquellos que los carezcan.

Que una persona tenga saberes coquinarios no implica necesariamente que haya estudiado de chef o tenga un máster en cocina. Involucra un mínimo y básico pero necesario desempeño en la organización⁵⁵ de lo que podría ser una comida. Muchas veces se cree que la secuencia: comprar, cocinar, comer es algo simple y casi espontáneo, pero realmente es algo que surge de lo personal, lo intrínseco y tiene mucho de organización, aunque se ignore.

⁵¹ Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. José Antonio Sánchez Hernández, Lluís Serra Majem; Cátedra de Medicina Preventiva y Salud Pública, Dpto. de Ciencias Clínicas, Centro de Ciencias de la Salud. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

⁵² Habilidad proviene del término latino *habilitas*, y hace referencia a la destreza o facilidad para desarrollar algunas actividades o tareas.

⁵³ Coquinario: relativo a la cocina.

⁵⁴ Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. A. Montero Bravo, N. Úbeda Martín y A. García González. Madrid 2006.

⁵⁵ Organización: esta palabra procede del griego *organón* que puede traducirse como "herramienta o instrumento". Una organización es un sistema diseñado para alcanzar ciertas metas y objetivos.

La adquisición de conocimientos nutricionales y coquinaros es algo positivo, en la medida que repercute y refuerza la práctica alimentaria correcta mediante la creación de buenas actitudes hacia la alimentación saludable. Sin embargo, no es suficiente que la información sea correcta, es necesario también que se produzca la modificación o abandono de hábitos alimentarios insanos y erróneos, para poder conseguir una dieta sana y equilibrada. (Montero Bravo, 2006) ⁵⁶

Los saberes coquinaros son el resultado de la experiencia de la persona que cocina, de su curiosidad, de probar y equivocarse, de aprender ya sea de manera teórica o empírica y que pueda llevarlo a cabo.

“Cocinar es un acto de amor y con amor llegamos a todo.” (Bondoux, 2017)⁵⁷

Para poder llevar a cabo la elaboración de un plato de comida agradable a nuestros sentidos para alimentarnos y satisfacernos organolépticamente⁵⁸ es necesario en primer lugar saber que se desea comer. Una vez definido el menú⁵⁹ y aceptando los condicionantes económicos, físicos, geográficos y temporales como positivos o a favor de llevar a cabo la organización de dicha comida, se debe pasar a la instancia de adquirir la materia prima necesaria para el desarrollo del mismo.

El momento de la compra de alimentos estará sujeta tanto a la lista de ingredientes necesarios como a los saberes coquinaros de la persona encargada de llevar a cabo la elaboración de dicha comida. En ese momento surgen interrogantes tales como: Qué alimentos se necesitan comprar, dónde comprarlos, cuál es el mejor precio al cual se pueden obtener esos alimentos; qué alimentos de facilidad se pueden usar para simplificar el menú; existe una opción más fácil para llegar al mismo resultado; existe una opción más económica. A esos interrogantes es necesario sumarle las subjetividades propias de quien va a efectuar la compra en tanto a preferencias y a un presupuesto acotado o al menos no ilimitado el cual obliga al comprador a elegir, y para elegir se debe priorizar. Esa elección puede influir positiva o negativamente en el estado nutricional de quien la tome.

⁵⁶ A. Montero Bravo, N. Úbeda Martín y A. García González, 2006. Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos. facultad de Farmacia. Universidad San Pablo-CEU. Madrid. España. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales.

⁵⁷ Jean Paul Bondoux es originario de Bourgogne Francia, nacido el 7 de noviembre de 1948, estudió en una escuela de hotelería, trabajó en la cocina del Hôtel Napoleon donde dominó las técnicas de la brasserie. En 1992 abre las puertas del Restaurante La Bourgogne en el Alvear Palace Hotel de Buenos Aires hasta la actualidad. Es miembro de la Academia de Cocina de Francia, es Jurado argentino para la elección del Bocuse d'Or. Recibió la Orden de Mérito del Ministerio de Agricultura de su país, Francia, por la divulgación de la cocina francesa en América del Sur.

⁵⁸ Las propiedades organolépticas son todas aquellas descripciones de las características físicas que tiene la materia en general, según las pueden percibir los sentidos, como por ejemplo su sabor, textura, olor, color o temperatura.

⁵⁹ Menú es una palabra de origen francés que quiere decir *lista*, y que a su vez deriva del latín “*minutus*”= pequeño, aplicándose en sus inicios a las comidas.

En un presupuesto finito que debe satisfacer nuestras necesidades básicas, muchas veces se deriva la importancia de estas necesidades por otras que no lo son tanto. Es ahí en donde una compra planificada se convierte en una compra por impulso⁶⁰ y el destino final de un presupuesto único y restringido deja de ser sólo el de satisfacer necesidades básicas para ser también, respondiendo a un patrón irracional, el de compensar de alguna manera algo que el comprador siente que le falta.

No sólo se compra exclusivamente lo necesario. El inconveniente verdaderamente sustancial sería la cantidad de cosas necesarias que se dejan de comprar para llevar otras que resultan más superfluas.

Estudios sobre Tendencias de Consumo de alimentos⁶¹ (Del Greco, 2010) realizado a fines del 2010 sobre 1200 personas de entre 18 y 65 años determinaron una dedicación de menor tiempo a la compra y a la elaboración de los alimentos y una preferencia por la adquisición de comidas que necesiten poca elaboración.

La vorágine del día a día de los universitarios puede llevarlos a tomar malas decisiones en cuanto a su alimentación que repercutan directamente en su salud ya sea a corto o largo plazo. Optar por comidas rápidas, snacks⁶², con excesos de grasas saturadas, colorantes y conservantes que se alejan de la noción de alimentos naturales, excesiva cantidad de hidratos de carbono simples y deficiente cantidad de proteínas de alto valor biológico.

“La inadecuada alimentación realizada en la etapa universitaria condiciona la calidad de vida de los estudiantes, influenciando su estado anímico y favoreciendo la presencia de letargia.” (Troncoso, 2011)⁶³

Los tiempos parecen acortarse cuando se acercan las fechas de los exámenes finales y la alimentación pasa a un segundo plano de importancia cuando se priorizan los resultados equivocándose el camino. Se ignora que una persona bien alimentada, bien nutrida, bien dormida, va a tener potencialmente más posibilidades de cumplir con sus propios objetivos, optimizando sus propios recursos al máximo.

Debilitando la salud y el estado nutricional a través de una alimentación deficiente para las necesidades, se ponen en riesgo esos buscados resultados que los estudiantes universitarios ansían tener.

⁶⁰ La compra por impulso es un comportamiento de consumo que difiere del comportamiento normal y que se produce cuando una persona realiza una compra sin el suficiente análisis o maduración, llevado por un impulso que tiene más que ver con lo emocional que con la necesidad real de compra.

⁶¹ Estudio sobre tendencias de consumos de alimentos. <http://www.alimentosargentinos.gob.ar>

⁶² Los snacks son un tipo de alimento que generalmente se utilizan para satisfacer temporalmente el hambre, contienen a menudo cantidades importantes de edulcorantes, conservantes, saborizantes, condimentos, sal. Muchas veces son clasificados como "comida basura" al tener poco o ningún valor nutricional, exceso de aditivos, y no contribuir a la salud general.

⁶³ Estudio primario sobre la importancia de la alimentación para los estudiantes universitarios. Claudia Troncoso, Carlos Doepking, Eduardo Silva. Año 2011.

La Dirección Nacional de promoción de la Salud⁶⁴ y control de enfermedades no transmisibles, perteneciente al Ministerio de Salud de la Presidencia de la Nación Argentina enuncian sobre la alimentación saludable que:

“Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de: Desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor, protegerse de enfermedades.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como: Obesidad, Diabetes, Enfermedades cardíaco y cerebrovasculares, Hipertensión arterial, Dislipemia, Osteoporosis, Algunos tipos de cáncer, Anemia, Infecciones.”

El consumo de bebidas alcohólicas⁶⁵ en estudiantes universitarios trae como consecuencias un desvío importante del dinero disponible para la alimentación en el cual se suprimen alimentos de alta calidad nutricional para comprar bebidas alcohólicas que no sólo no favorecen, sino que perjudican la nutrición y por consiguiente la salud de los estudiantes. La población de estudiantes universitarios es vulnerable al consumo de bebidas alcohólicas ya sea por un contexto social, un sentido de pertenencia a un grupo, o el resultado de situaciones emocionales de toda índole. Los estudiantes universitarios beben alcohol para festejar y también lo hacen sin un pretexto emocional que justifique dicha ingesta.

Un estudio realizado en la universidad del Rosario, de la ciudad de Bogotá, Colombia en el año 2011 refiere que la prevalencia de consumo de alcohol entre los estudiantes universitarios estudiados es alta, encontrando que el 98% lo ha consumido alguna vez en la vida sin diferencias significativas entre sexos, y que el 72,7% lo consume actualmente. (Monsalve, 2011)⁶⁶

Por otra parte, un estudio realizado en el año 2009 en la ciudad de Buenos Aires, sobre estudiantes universitarios de la facultad de medicina llegó a la conclusión al evaluar el consumo de azúcares que hay un alta ingesta de azúcares simples dada la gran tendencia a consumir bebidas glucocarbonatadas; en el grupo de almidones: todos los universitarios evaluados cubren las recomendaciones, la gran mayoría sobrepasándola, debido al alto consumo de comidas rápidas (pizza, tartas, empanadas, sándwiches); y que además hay una

⁶⁴ <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>

⁶⁵ Una bebida alcohólica es aquella que contiene más de 2. 5° de alcohol, específicamente, etanol o alcohol etílico el cual es un depresor del Sistema Nervioso Central que adormece sistemática y progresivamente las funciones del cerebro, como la coordinación, la memoria y el lenguaje.

⁶⁶ Consumo de alcohol en jóvenes universitarios, universidad del Rosario, Bogotá, Colombia, año 2011, Alejandra Salcedo Monsalve, Ximena Palacios Espinosa, Ángela Fernanda Espinosa.

gran tendencia al consumo de embutidos; en contraposición a un bajo consumo de frutas y verduras que no alcanza a cubrir las recomendaciones diarias para estos alimentos. (Sagués Casabal, Ammazzini, Ayala, Martello, Sobol, Llanos, Frechtel, Salinas, 2009)⁶⁷

⁶⁷ Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires. Sagués Casabal, Yanina; Ammazzini, Germán Esteban; Ayala, Mariana; Cetrángolo, Mercedes Paz; Martello, María Luisa; Sobol, Dana; Llanos, Pilar; Frechtel, Gustavo; Salinas, Rolando. Carrera de Especialista en Nutrición - Facultad de Medicina - Instituto Universitario de Ciencias de La Salud. Fundación Héctor Barceló. 2009



DISEÑO METODOLÓGICO



El presente trabajo de investigación es un estudio de tipo descriptivo, se caracterizó por evaluar el estado nutricional, el perfil de compra de alimentos, los conocimientos básicos sobre cocina y habilidades coquinarias, y los patrones alimentarios de un grupo de estudiantes universitarios que asisten a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Fasta y que no viven en casa con sus padres.

En relación con el tiempo de evaluación es un estudio de corte transversal porque está dirigido a determinar la situación de las variables utilizadas en un momento determinado y no así su evolución en el tiempo.

El estudio es de tipo cuantitativo porque permite examinar los datos obtenidos en la investigación de manera numérica con el propósito de estudiar con métodos estadísticos, posibles relaciones entre las variables.

El tipo de diseño es no experimental ya que no hay manipulación deliberada de las variables. Se observa el fenómeno tal como se da en su contexto natural, para posteriormente analizarlo. (Sampieri, Fernández Collado, Baptista Lucio, 2010)⁶⁸

La población sujeta a estudio comprende los estudiantes que se encuentren cursando carreras de la Universidad de Ciencias Médicas de la Universidad Fasta de la ciudad de Mar del Plata, indistintamente de su sexo.

La unidad de análisis por ende es cada uno de los estudiantes universitarios anteriormente mencionados. La muestra es no probabilística por conveniencia y está compuesta por 26 estudiantes de la Universidad Fasta, Facultad de Ciencias Médicas.

Variables utilizadas en el siguiente trabajo:

✓ **Edad**

Definición conceptual: Tiempo transcurrido medido en años desde el nacimiento del individuo.

Definición operacional: Tiempo transcurrido medido en años cumplidos desde el nacimiento del estudiante universitario de la Universidad Fasta hasta el momento de la encuesta.

✓ **Sexo**

Definición conceptual: Conjunto de características de una persona que se determina en femenino y masculino.

Definición operacional: Conjunto de características de los estudiantes universitarios de Fasta encuestados que se determina en femenino y masculino.

⁶⁸ De la quinta edición del libro Metodología de la Investigación, concepción o elección del diseño de la investigación, 2010

✓ Estado Nutricional

Definición conceptual: Situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. (Cossio-Bolaños, 2014)⁶⁹

Definición Operacional: Situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes a la muestra de estudiantes universitarios de la Universidad Fasta, Facultad de Ciencias Médicas de la ciudad de Mar del Plata. Se determinará calculando el IMC. Se tomará el peso y la talla de los estudiantes y se calculará el IMC dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m²). Los valores de peso y talla serán tomados por el encuestador a través de los instrumentos: balanza y tallímetro digital que la Universidad Fasta provee para dicho estudio. También se realizará un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y se considera la siguiente clasificación.

Clasificación de la OMS del peso corporal según IMC

Clasificación	Rango IMC
Bajo peso	≤ 18,5
Normo peso	18,6 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad	≥ 29,9

Fuente: FAO/OMS

✓ Carrera que cursa

Definición conceptual: Estudios que un individuo desarrolla en una universidad repartidos en una serie de años con el objetivo de alcanzar un grado académico.

Definición Operacional: Estudios que los estudiantes evaluados en este trabajo de investigación desarrollan en la Universidad FASTA sede de la ciudad de Mar del Plata, Facultad de Ciencias Médicas, repartidos en una serie de años con el objetivo de alcanzar un grado académico. Las posibles carreras que se cursan en dicha facultad son: Licenciatura en Kinesiología, Licenciatura en Nutrición, Licenciatura en Fonoaudiología y la carrera de Medicina. Se evaluará a través de una encuesta con pregunta de opción múltiple

✓ Patrón de compra alimentaria

Definición conceptual: Alimento o conjunto de productos alimenticios que un individuo compra y consume de manera habitual en una frecuencia estimada.

⁶⁹ Estado nutricional y presión arterial de adolescentes escolares. Cossio-Bolaños, Marco, Cossio-Bolaños, Wilbert, Menacho, Adriana Araya, Gómez Campos, Rossana, Silva, Yuri Muniz da, Abella, Carlos Pablos, & de Arruda, Miguel. (2014). Archivos argentinos de pediatría, 112(4), 302-307. <https://dx.doi.org/http://dx.doi.org/10.5546/aap.2014.302>

Definición Operacional: Alimento o conjunto de productos alimenticios que estudiantes universitarios compran y consumen de manera habitual en una frecuencia estimada. Esta variable se medirá a través de una encuesta, en la cual se evaluarán los sitios en los que se realiza la compra, el motivo por el cual se realiza, la prioridad que se le da a determinados alimentos y el uso de alimentos de comodidad.

✓ **Saberes coquinaros**

Definición conceptual: Conocimientos relativos a la cocina junto a una capacidad y habilidad para la realización preparaciones alimentarias simples.

Definición Operacional: Conocimientos de estudiantes universitarios de la muestra seleccionada relativos a la cocina junto a una capacidad y habilidad para la realización preparaciones alimentarias simples. Se evaluarán los saberes coquinaros de la muestra a través de una encuesta en la que se indagará acerca del hábito de cocinar, la percepción personal del encuestado sobre sus propios saberes coquinaros, y la decisión firme de llevar a cabo frecuentemente la tarea de cocinar ya sea por placer u obligación.

A continuación, se adjunta el consentimiento informado y el instrumento de recolección de datos.

Consentimiento Informado:

Mar del Plata, _____ de _____ de 2017.

La presente investigación es llevada a cabo por Victoria Luján Sánchez, estudiante de la carrera Lic. en Nutrición de la Universidad FASTA de la ciudad de Mar del Plata, provincia de Buenos Aires, Argentina.

El objetivo de este estudio es determinar y relacionar cuáles son los patrones de compra de alimentos, los saberes coquinaros y estado nutricional de alumnos de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Fasta que como condición excluyente no vivan en casa de sus padres.

Si usted accede a participar en este trabajo de investigación, sólo se le pedirá completar una única encuesta por única vez.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Los datos recabados, serán estrictamente confidenciales y se utilizarán únicamente para el trabajo de tesis. Guardo el secreto estadístico de los datos según indica la ley. Desde ya agradezco su participación.

He aceptado participar de dicha investigación y por lo tanto consiento participar en la misma.

Nombre: _____

Firma: _____

Encuesta N°
Fecha

Seleccione la/las opción/es correspondiente o responda brevemente.

1. EDAD

<input type="checkbox"/>	18-23
<input type="checkbox"/>	24-29
<input type="checkbox"/>	≥ 30

2. SEXO

<input type="checkbox"/>	FEMENINO
<input type="checkbox"/>	MASCULINO

3. CARRERA QUE ESTUDIA

<input type="checkbox"/>	Licenciatura en Nutrición
<input type="checkbox"/>	Licenciatura en Fonoaudiología
<input type="checkbox"/>	Licenciatura en Kinesiología
<input type="checkbox"/>	Medicina

A COMPLETAR POR EL ENCUESTADOR	
PESO =	
TALLA =	

Evaluación de patrones de compra de alimentos

4. ¿Compra usted los alimentos que consume?

<input type="checkbox"/>	Siempre
<input type="checkbox"/>	Casi siempre
<input type="checkbox"/>	A veces
<input type="checkbox"/>	Pocas Veces
<input type="checkbox"/>	Nunca

5. En caso de NO comprar Ud sus alimentos
¿Quién realiza las compras de alimentos que Ud consume?

6. ¿Programa usted la compra de alimentos?

<input type="checkbox"/>	SI
<input type="checkbox"/>	NO

7. ¿Con qué frecuencia se realiza la compra de alimentos?

<input type="checkbox"/>	No se programa
<input type="checkbox"/>	diariamente
<input type="checkbox"/>	semanalmente
<input type="checkbox"/>	mensualmente
<input type="checkbox"/>	ninguna de las anteriores

8. ¿Dónde realiza la compra de sus alimentos?

<input type="checkbox"/>	En un hipermercado
<input type="checkbox"/>	En un supermercado
<input type="checkbox"/>	En una despensa
<input type="checkbox"/>	En un negocio específico por rubro
<input type="checkbox"/>	otro:

9. ¿Por qué elige dicho lugar para comprar sus alimentos?

	Distancia próxima donde vivo
	Es el lugar más económico
	Me resulta indistinto
	Por la calidad de los productos
	otro:

10. ¿Qué prioriza a la hora de comprar su alimento?

	el precio
	la comodidad de uso
	la calidad
	el gusto/ sabor
	el valor nutritivo
	otro:

Un alimento de comodidad es aquel que ya tiene un proceso de elaboración hecho industrialmente, y que por tanto, ahorrará pasos y tiempo facilitando la elaboración de un menú o comida para su uso.

11. Seleccione el/los alimentos de comodidad que compra habitualmente

	caldos/ sopas deshidratadas
	frutas en almibar
	hamburguesas
	jugos en polvo
	masa para tartas y empanadas
	milanesas preparadas
	papas fritas congeladas
	polvo para preparar postre/flan/mouse
	pre mezclas para bizcochuelos
	pre pizzas
	productos "listos para calentar y consumir"
	productos enlatados
	puré de papas o zapallo en escamas
	salchichas

12. ¿Con qué frecuencia compra comida preparada por semana?

	≤ 1 vez a la semana
	2 veces a la semana
	3 a 4 veces por semana
	5 a 6 veces por semana
	7 días de la semana
	nunca

13. ¿Con qué frecuencia llega a su casa y no tiene nada para comer?

x	≤ 1 vez por semana
	2 a 3 veces por semana
	4 a 6 veces por semana
	7 días de la semana
	nunca

14. ¿Qué cantidad de veces a la semana realiza alguna comida principal fuera de su casa?

	≤ 1 vez por semana
	2 a 3 veces por semana
	4 a 6 veces por semana
	7 días de la semana
	nunca

Evaluación de Saberes Coquinaros

15. ¿Usted tiene la costumbre de COCINAR?

	SI
	NO

16. ¿Con qué frecuencia cocina usted?

	≤ 1 vez por semana
	2 a 3 veces por semana
	4 a 6 veces por semana
	7 días de la semana
	nunca

17. ¿Quién cocina cuando Ud no lo hace? _____

Tener conocimientos básicos de cocina implica saber hervir o cocer un alimento en un medio húmedo, freír y/o cocinar por salteado o asado. También incluye tener noción de conceptos como "enharinar", "rebozar", "empanar" un alimento. Implica también tener conocimientos sobre tiempos de cocción, variedad de ingredientes y cantidades y proporciones de materias primas para preparaciones culinarias.

18. ¿Considera que usted tiene conocimientos básicos de cocina?

	SI
	NO

19. Personas cercanas a Ud ¿Se manifiestan conformes con las comidas que Ud realiza?

	SI
	NO

20. ¿A Ud le gusta cocinar?

	SI
	NO

21. ¿Usted cocina por necesidad, por placer o ambos?

	Necesidad
	Placer
	Necesidad + Placer

22. ¿Para quién cocina cuando Ud. lo hace?

	sólo para mi
	para mi familia
	para mi pareja
	para mis amigos
	otros:

23. Cuando Ud cocina ¿Queda satisfecho con la tarea realizada?

	altamente satisfecho
	muy satisfecho
	satisfecho
	poco satisfecho
	insatisfecho

24. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

Dados los siguientes grupos de alimentos, complete indicando si los consume y con qué frecuencia

ALIMENTOS	¿Consumes?		¿Con qué frecuencia?		
	SI	NO	DIARIA	SEMANAL	MENSUAL
Leche					
yogur					
Quesos: untables, cremosos, cuartirolo					
Huevos					
Carne de vaca					
Carne de pollo					
Carne de cerdo					
Pescado					
vegetales de hoja verde					
tomate, zanahoria, berenjena, zapallito					
papa, batata, choclo					
Frutas frescas					
frutas secas: almendras, nueces					
semillas (chia, amaranto)					
pastas: fideos, ñoquis, arroz, polenta					
empanadas, tartas, pizzas					
porotos, lentejas, garbanzos					
barras de cereal y copos de cereal					
dulces, mermeladas					
aceite					
mayonesa					
crema, manteca, margarina					
azúcar					
edulcorante no nutritivo					
pan, tostadas, galletitas de agua					
alfajores, galletitas dulces envasadas					
facturas y productos de panadería					
caramelos, golosinas, chocolates					
fiambres, embutidos, salame.					
snacks salados: papas fritas, mani, etc.					
agua					
bebidas deportivas					
gaseosas					
jugos					
bebidas energizantes					
bebidas alcohólicas					

26. ¿Qué cantidad de vasos de agua pura bebe por día sin contar las infusiones?

	≤ 1 vaso
	2 - 4 vasos
	5 - 7 vasos
	≥ 8 vasos

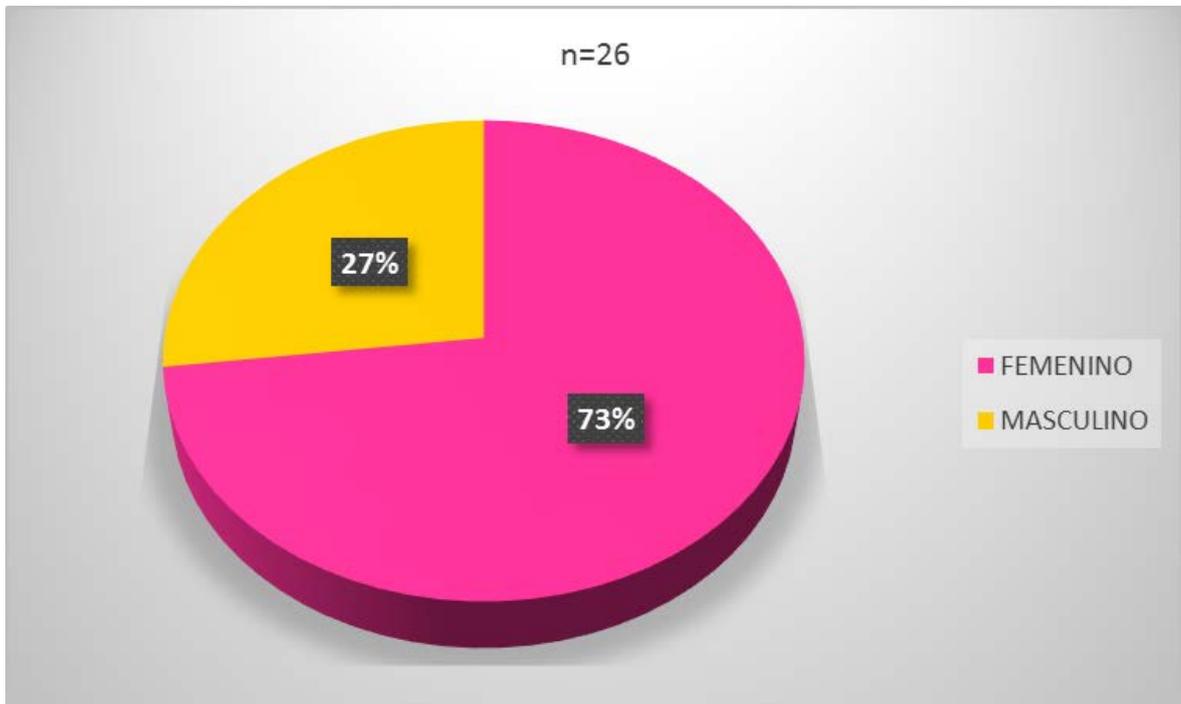


ANÁLISIS DE DATOS



La muestra tomada para este trabajo es de $n= 26$ estudiantes universitarios y está compuesta por hombres y mujeres, distribuidos por grupos de edad, según los siguientes gráficos.

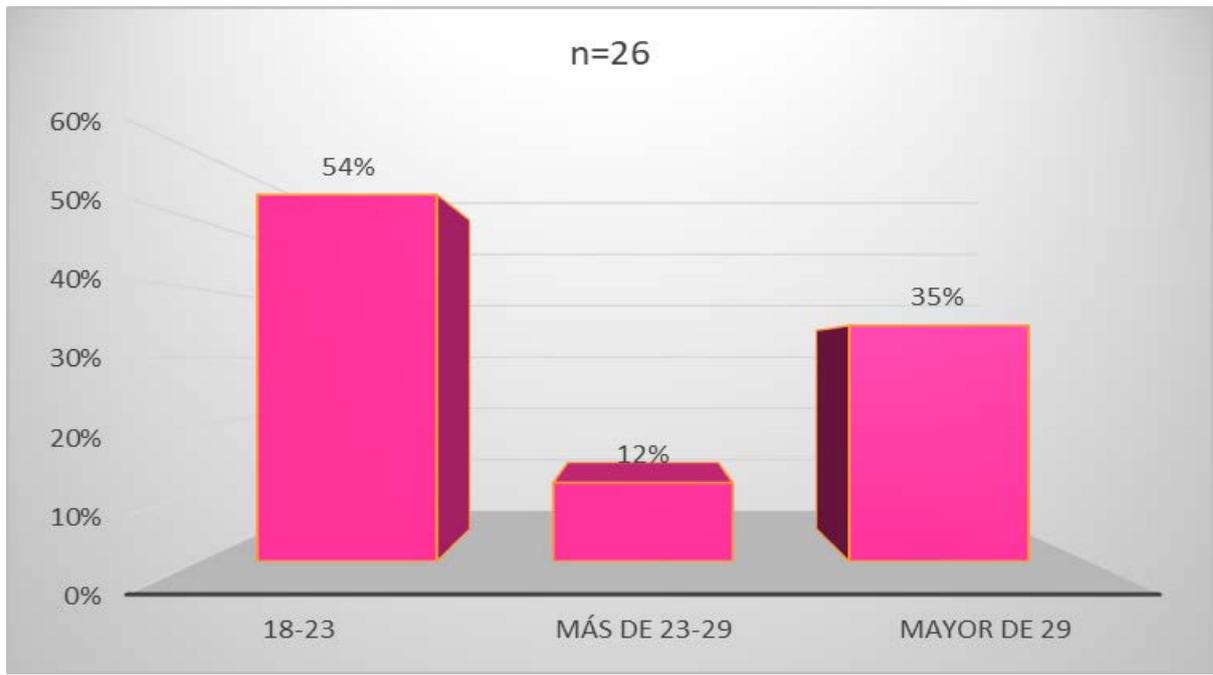
Gráfico n° 1: Sexo



Fuente: Elaboración propia

Como se observa la mayor parte de los estudiantes encuestados son de sexo femenino, que representan el 73% de la muestra.

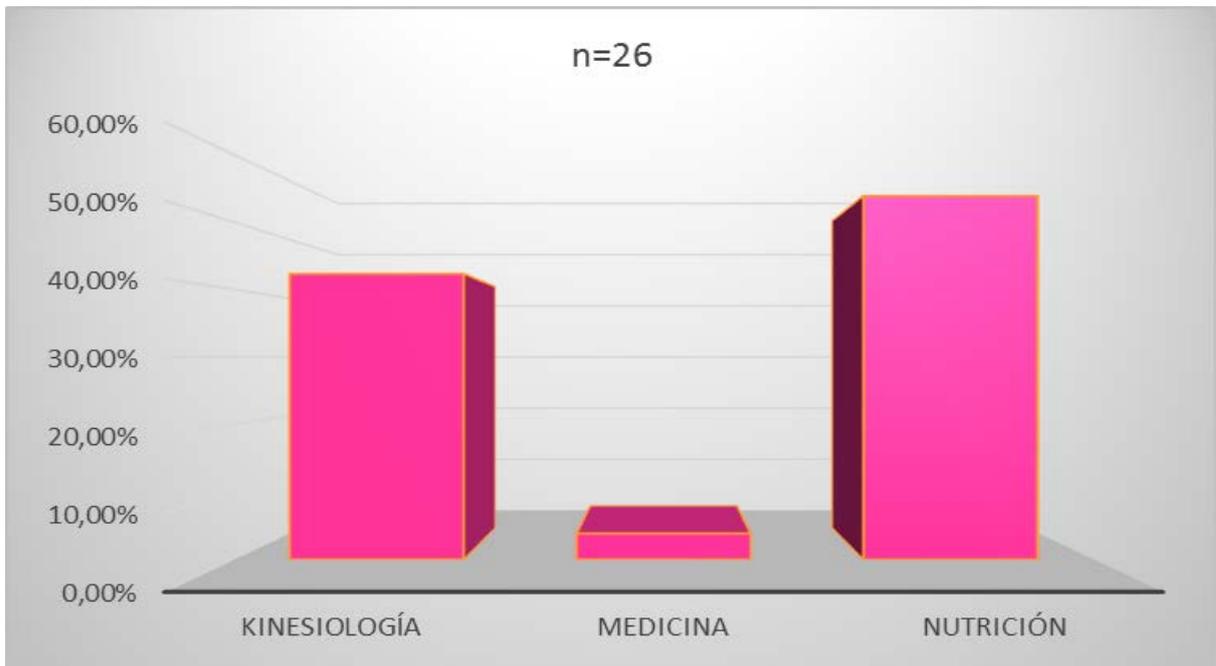
Gráfico n° 2: Edad



Fuente: Elaboración propia

Se observan 3 rangos de edad: de 18 a 23 años, mayores de 23 a 29 años y mayores de 29 años. El predominio de casi el 54% es del primer grupo, estudiantes que tienen entre 18 y 23 años, le siguen los mayores de 29 años con casi un 35% y finalmente se encontró un menor porcentaje de estudiantes en el rango etario de más de 23 a 29 años.

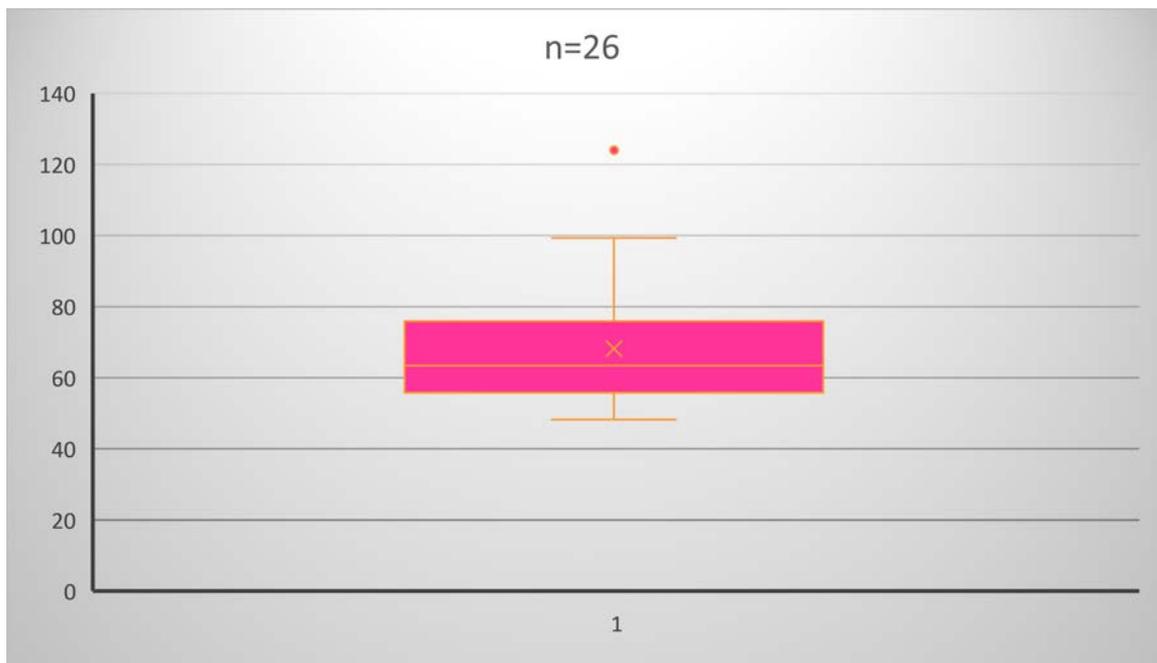
Grafico n° 3: Carrera



Fuente: Elaboración propia

De los estudiantes encuestados, el mayor porcentaje corresponde a estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición, representando el 54%. Fueron encuestados un amplio número, pero no predominante de estudiantes de Licenciatura en Kinesiología, correspondientes a un 42% y una minoría de estudiantes de medicina, apenas el 4%.

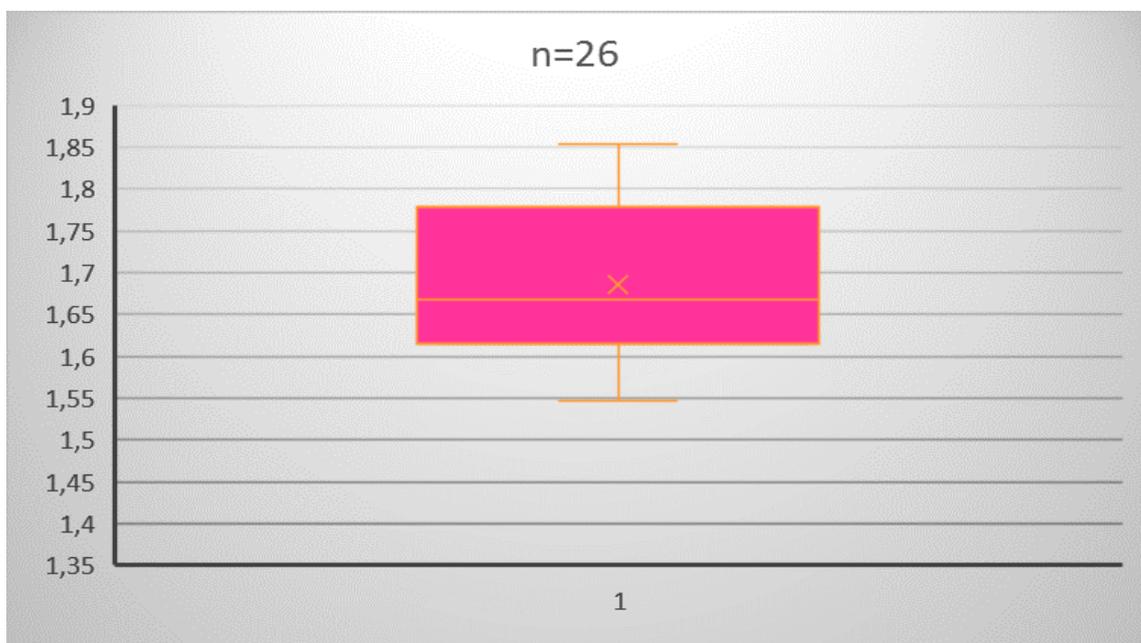
Grafico n°4: Peso



Fuente: Elaboración propia

El rango de peso medio de los estudiantes encuestados es entre 55 y 75kg. El peso más alto registrado es de 124kg y el peso más bajo de 51kg.

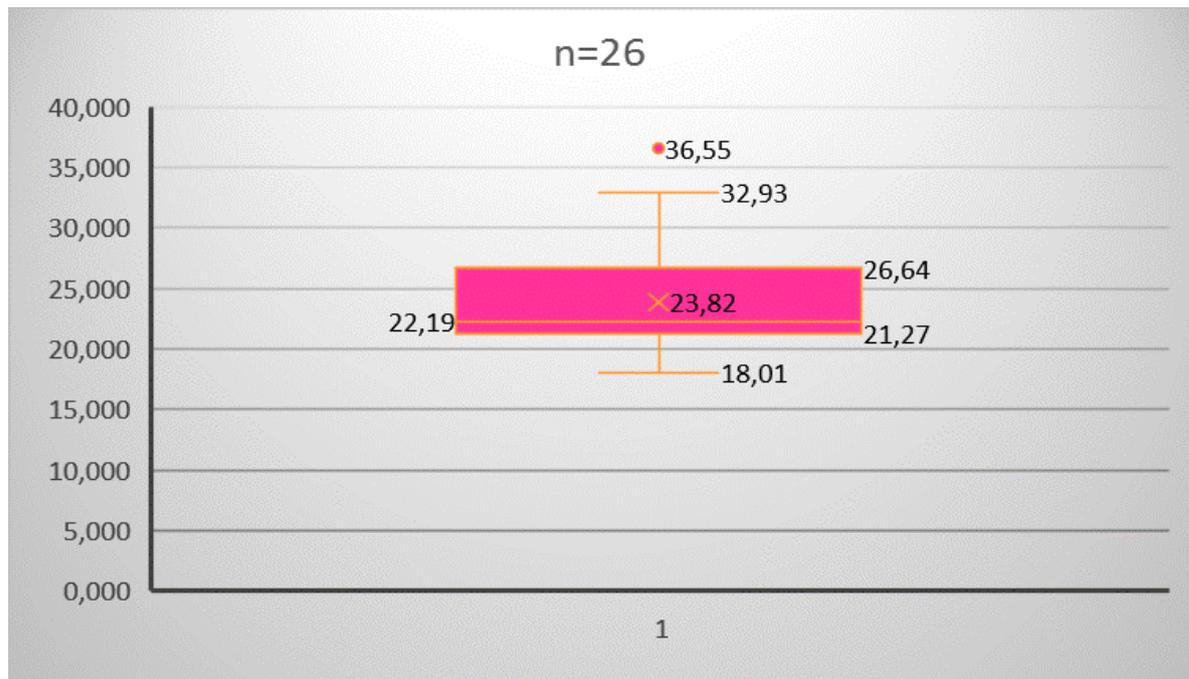
Grafico n° 5: Talla



Fuente: Elaboración propia

De la muestra de estudiantes medidos con el tallímetro, se concluye que la talla media es 1,68 metros, siendo la talla mínima 1,59 metros que corresponde a un encuestado de sexo femenino y la máxima registrada 1,85 metros y corresponde a una persona de sexo masculino.

Grafico n° 6: Cálculo del índice de masa corporal

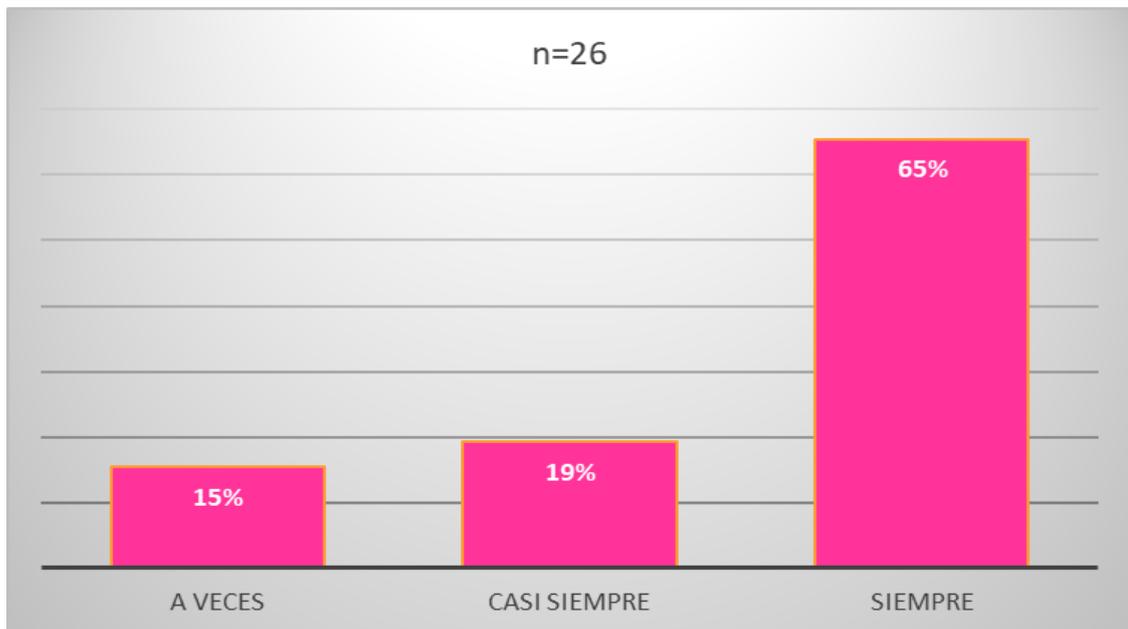


Fuente: Elaboración propia

Los datos del índice de masa corporal derivan del cálculo de las mediciones de dos parámetros: talla y peso. El IMC se obtiene de dividir el peso en kilogramos por cuadrado de la talla en metros. El rango de normalidad que considera la OMS, relacionando dichas medidas, para valores del IMC es igual o superior a 18,5 e igual o inferior a 24,9.

El promedio de IMC de los encuestados es de 23,82, encontrándose este valor dentro del rango de normalidad establecido por la OMS. La mayoría de los encuestados n=26 se encuentran con un valor de IMC correspondiente a peso normal, el 19% de los encuestados presenta sobrepeso y sólo el 11% presenta obesidad. Sólo se encontró un caso, correspondiente al 3,8% de la muestra que se encuentra por debajo del peso normal esperado.

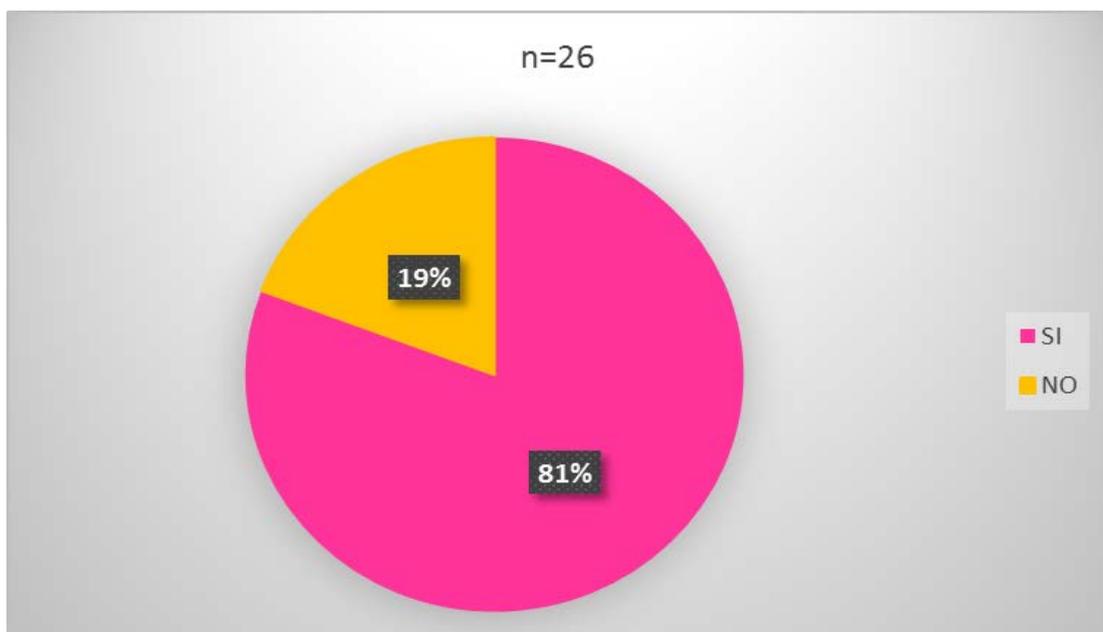
Gráfico n° 7: Adquisición de los alimentos de consumo propio



Fuente: Elaboración propia

De los estudiantes encuestados, la mayoría correspondiente al 65,4% refiere en la encuesta que siempre adquieren los alimentos de consumo propio. El 19,2% de los encuestados responden que casi siempre adquieren los alimentos que consumen y sólo el 15,4%, adquieren a veces sus alimentos.

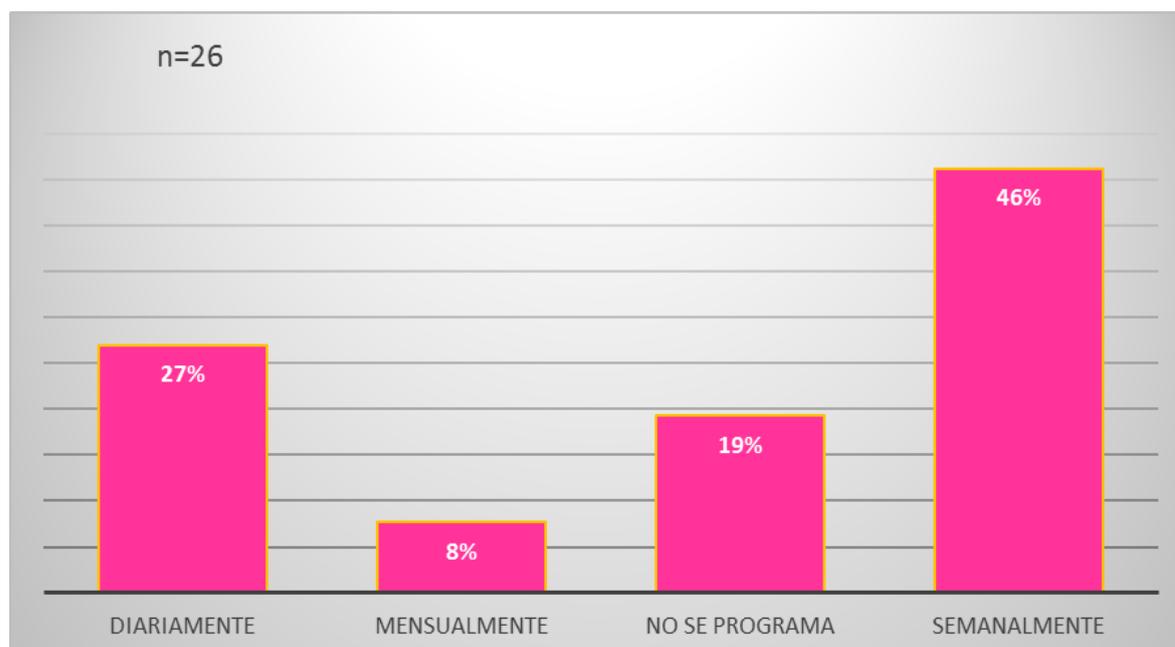
Gráfico n° 8: Programación de la compra de alimentos



Fuente: Elaboración propia

El 81% de los encuestados refiere a una planificación en la compra de sus alimentos mientras que el 19% responde que la compra de alimentos no es planificada.

Gráfico nº 9: Frecuencia en la programación de la compra de alimentos



Fuente: Elaboración propia

Según la encuesta, el 46% correspondiente a la mayoría de los encuestados programan la compra de sus alimentos de modo semanal, el 27% de forma diaria, el 8% de forma mensual y el 19% no programan la compra de sus alimentos, es decir, los compran a demanda o necesidad.

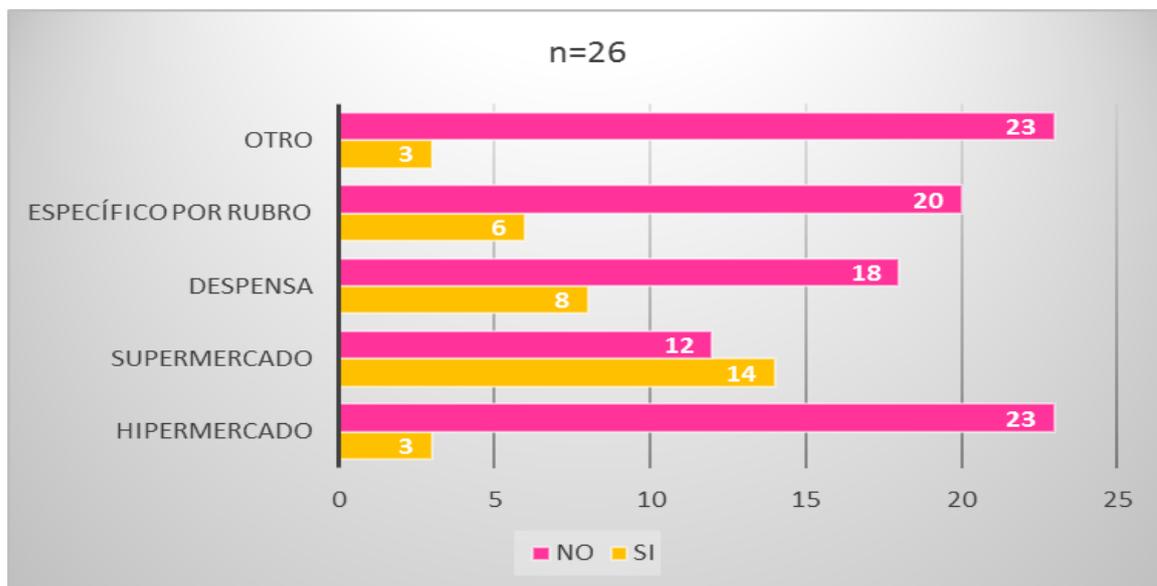
Tabla nº 1: Lugar donde se compran los alimentos

unidad de análisis	Lugar dónde se compran los alimentos				
	hipermercado	supermercado	despensa	especifico	otro
1	no	no	no	si	no
2	no	si	no	no	no
3	no	no	no	si	no
4	no	no	si	no	no
5	no	si	no	si	no
6	no	si	no	no	no
7	no	si	no	no	no
8	no	no	no	no	si
9	no	si	no	no	no
10	no	si	no	no	no
11	no	no	si	no	no
12	no	no	si	no	si
13	no	no	si	no	no
14	no	si	si	si	no
15	no	no	no	si	no
16	no	si	si	si	no
17	no	no	si	no	no
18	no	si	si	no	no
19	no	si	no	no	no
20	no	si	no	no	no
21	no	no	no	no	si
22	si	si	no	no	no
23	si	no	no	no	no
24	si	no	no	no	no
25	no	si	no	no	no
26	no	si	no	no	no

Fuente: Elaboración propia

La anterior tabla corresponde a las respuestas de las 26 unidades de análisis sobre el lugar donde se realiza la compra de los alimentos. Cabe destacar que cada unidad de análisis pudo seleccionar más de una respuesta. Los resultados se observan en el próximo gráfico.

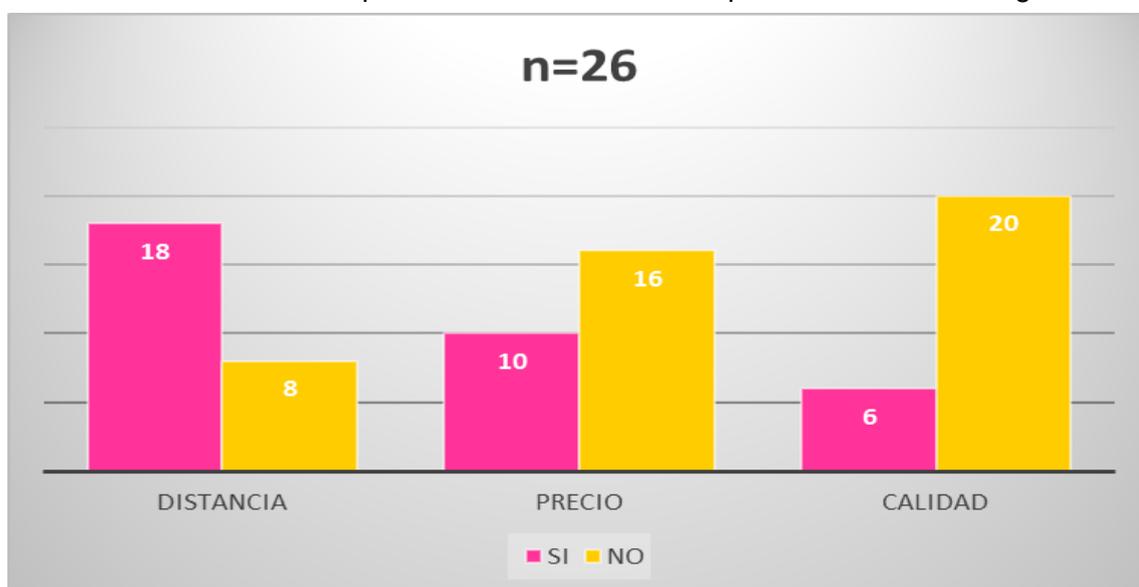
Gráfico n° 10: Lugar donde se compran los alimentos



Fuente: Elaboración propia

El lugar más elegido para la compra de alimentos es el supermercado, un 54% de los encuestados realiza ahí sus compras de alimentos; le sigue la despensa con un 31%, los negocios específicos por rubro son elegidos por el 23% de la muestra, mientras que finalmente los hipermercados y otros negocios no especificados son elegidos por el 12% cada uno de ellos.

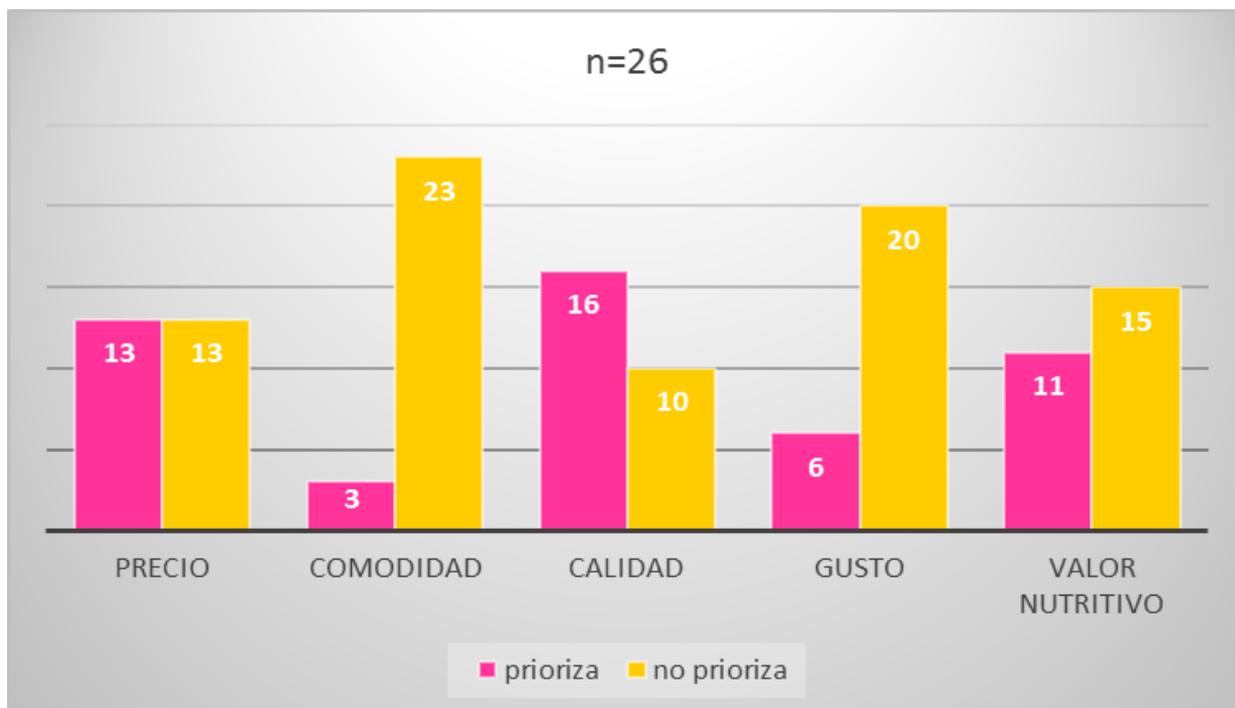
Gráfico n° 11: Motivo por el cual se realiza la compra en determinado lugar



Fuente: Elaboración propia

Esta pregunta en la encuesta derivó de varias opciones en cada una de las respuestas, como resultado final se llegó a la siguiente conclusión. El 69% de los encuestados elige comprar sus alimentos en determinado lugar por motivos de distancia con respecto a su casa; el 38% se ve influido prioritariamente por el precio del alimento y el 23% define el lugar donde realiza la compra por la calidad del alimento que va a adquirir.

Gráfico n° 12: Prioridad en compra de alimentos



Fuente: Elaboración propia

El 62% de los encuestados prioriza la calidad de los alimentos a la hora de comprarlos y en orden decreciente, el 50% le da prioridad al precio de los mismos. El 42% tiene en cuenta el valor nutritivo del alimento a la hora de realizar la compra, el 23% el gusto y preferencias por el alimento que va a adquirir y por último sólo el 12% elige el alimento que compra priorizando la comodidad que le genera el mismo.

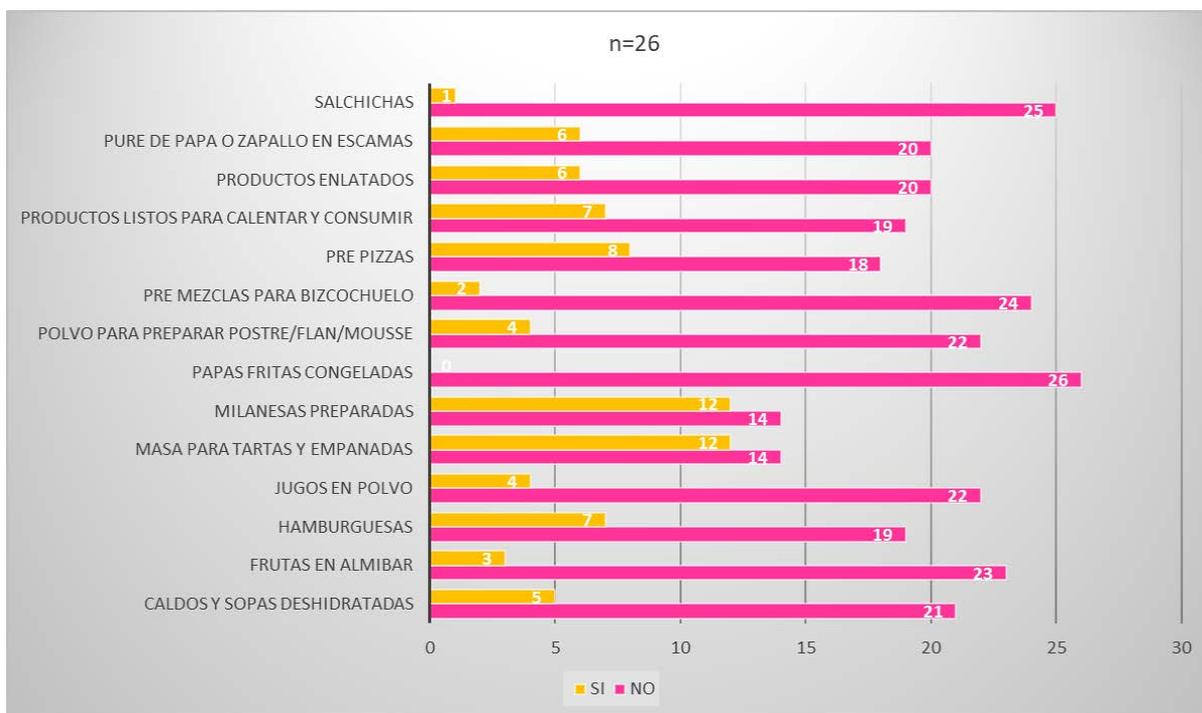
Tabla n°2: Uso de alimentos de comodidad

unidad de análisis	Uso de alimentos de comodidad													
	caldos	frutas almíbar	hamburguesas	jugos deshidratados	masas de tarta	de milanesas	papas congeladas	polvo para postres	polvo para torta	pre pizza	Listos para calentar	enlatados	pure en escamas	en salchichas
1	no	no	no	no	no	SI	no	SI	no	SI	no	no	no	no
2	no	no	SI	no	SI	no	no	no	no	SI	no	no	no	no
3	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
4	no	no	SI	no	no	SI	no	no	no	no	no	no	no	no
5	no	no	no	no	SI	no	no	SI	no	no	no	no	no	no
6	no	no	no	SI	SI	no	no	no	no	SI	no	SI	no	SI
7	no	no	no	SI	no	no	no	no	no	no	no	SI	no	no
8	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
9	no	no	SI	no	no	SI	no	no	no	no	SI	no	no	no
10	no	no	SI	no	SI	no	no	no	no	SI	no	no	no	no
11	no	no	no	no	no	SI	no	no	no	SI	no	no	no	no
12	SI	no	no	no	no	SI	no	no	no	no	no	no	no	no
13	no	no	no	no	SI	SI	no	no	no	SI	SI	no	no	no
14	SI	no	no	no	SI	SI	no	no	no	no	no	no	no	no
15	no	SI	no	SI	no	SI	no	no	no	no	SI	no	SI	no
16	no	no	no	no	SI	SI	no	no	no	no	no	SI	no	no
17	SI	no	no	no	no	SI	no	SI	no	no	SI	SI	SI	no
18	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	SI	no	no
19	no	no	SI	no	no	no	no	no	no	SI	no	no	no	no
20	no	no	no	no	SI	no	no	SI	no	no	no	no	no	no
21	SI	SI	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	SI	no
22	no	SI	no	SI	no	SI	no	no	no	no	SI	no	SI	no
23	SI	no	SI	no	SI	no	no	no	SI	no	SI	no	SI	no
24	no	no	no	no	SI	no	no	no	no	no	no	SI	SI	no
25	no	no	SI	no	SI	SI	no	no	SI	SI	SI	no	no	no
26	no	no	no	no	SI	no	no	no	no	no	no	no	no	no

Fuente: Elaboración propia

La anterior tabla muestra de forma esquemática las respuestas positivas y negativas obtenidas en la encuesta sobre cada uno de los alimentos de comodidad mencionados. Se observan en color rojo las respuestas positivas y en color gris las negativas. Siendo el n=26 correspondiente al tamaño de la muestra, se observa que para cada alimento de comodidad hay diversas respuestas positivas y negativas y que a su vez, cada una de las 26 encuestas realizadas, tiene respuestas afirmativas y negativas para distintos alimentos. Se analizará en el gráfico siguiente la cantidad de respuestas por alimento de comodidad y el porcentaje de uso de los mismos.

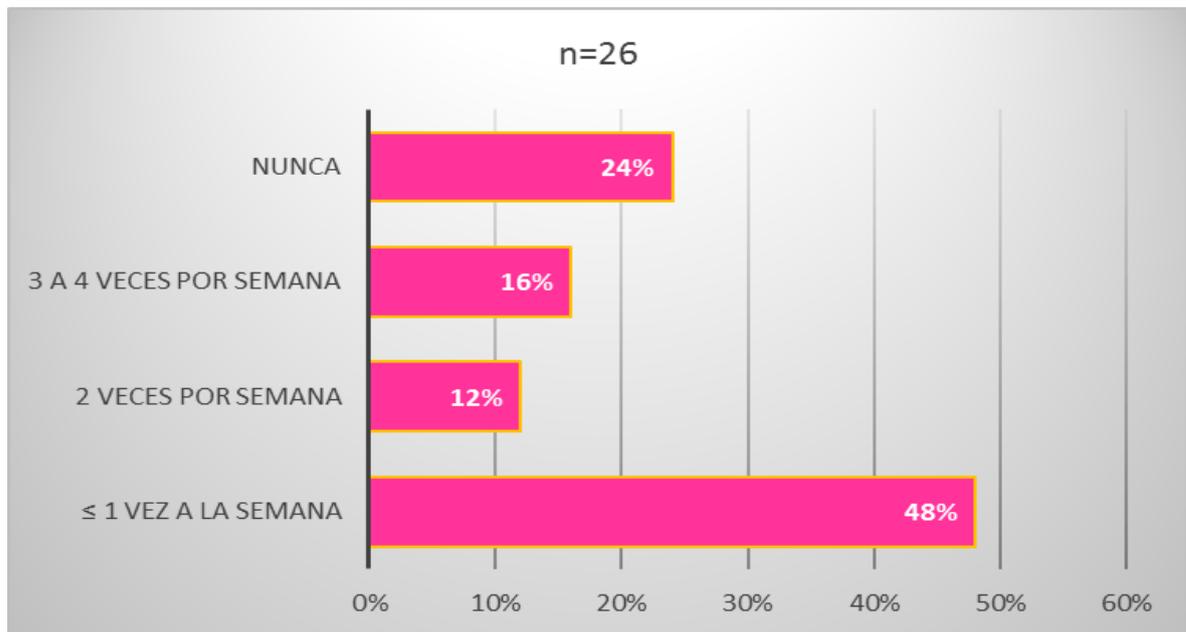
Grafico n° 13: Uso de alimentos de comodidad



Fuente: Elaboración propia

El consumo de alimentos de comodidad por parte de los estudiantes universitarios encuestados tuvo diversas respuestas, dentro de las que se concluye que el alimento de comodidad menos utilizado son las papas fritas congeladas, con el 100% de las encuestas negativas, y las salchichas, utilizadas sólo por el 4% de la población. El 8% utiliza premezclas para bizcochuelos, el 15% utilizan jugos deshidratados y polvo para preparar postre, flan o mousse; el 19% consume caldos y sopas deshidratadas; el 23% consumen tanto puré de papa y zapallo en escamas como productos enlatados; el 27% consumen hamburguesas y productos listos para calentar y consumir; el 31% consume pre pizzas. Y los alimentos más consumidos por la muestra en un porcentaje de 46% son las milanesas preparadas y las masas de tarta o empanadas.

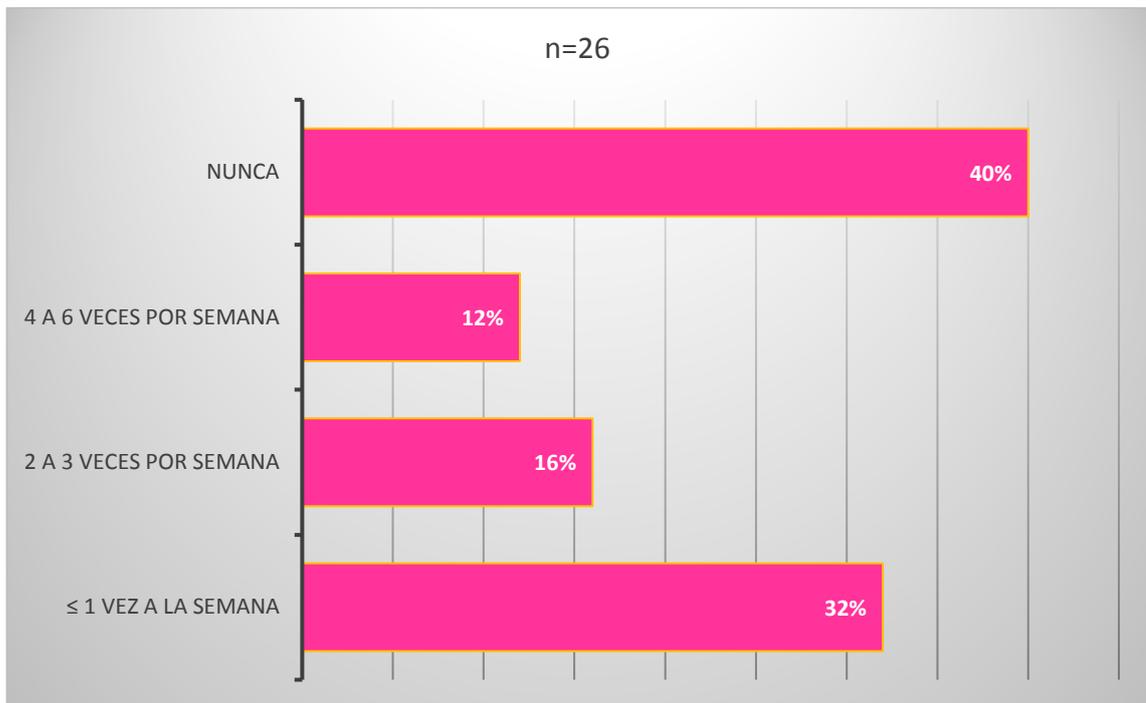
Gráfico n° 14: Frecuencia de compra semanal de comida preparada



Fuente: Elaboración propia

La gran mayoría de los encuestados correspondientes al 48% respondió que 1 vez por semana o menos consume comida comprada; el 24% nunca consume comida comprada; una minoría del 16% consume comida comprada con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana y el 12% de la muestra lo hace 2 veces a la semana.

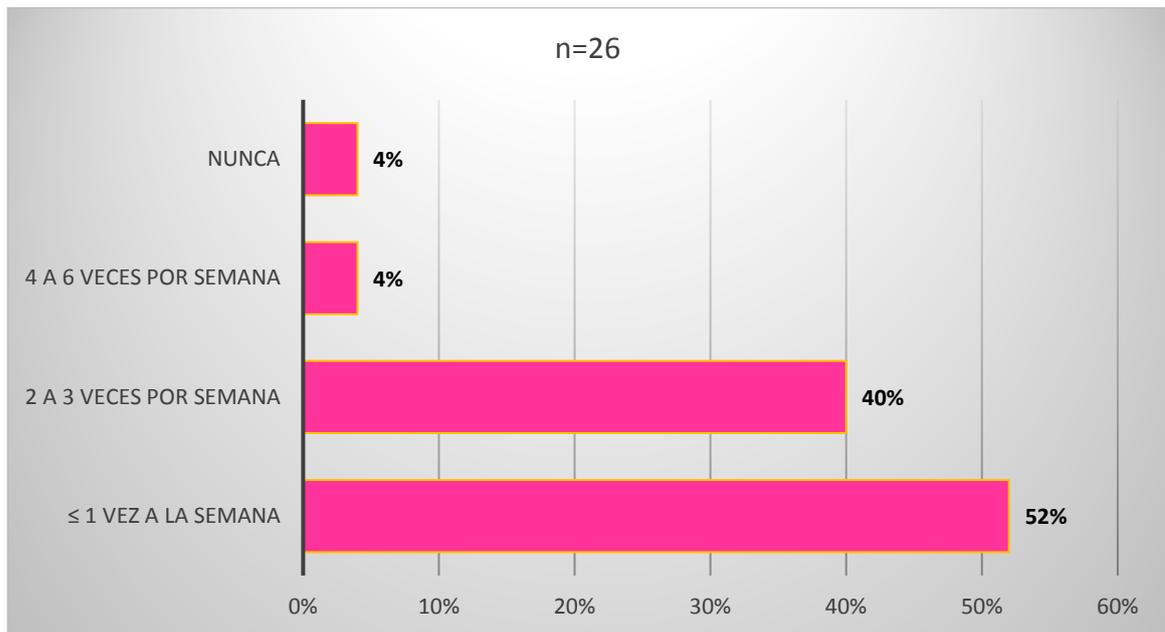
Gráfico n° 15: Frecuencia semanal de llegada al hogar sin encontrar comida



Fuente: Elaboración propia

El 40% de los encuestados responde que nunca ha llegado a su casa y se han encontrado sin comida. El 32% de la muestra indica que encontrarse sin comida a la hora de llegar a su hogar les sucede con una frecuencia igual o menor de 1 vez a la semana. EL 16% admite que les sucede 2 a 3 veces por semana mientras que sólo el 12% responde que de 4 a 6 veces por semana llegan a sus casas y se encuentran sin alimentos.

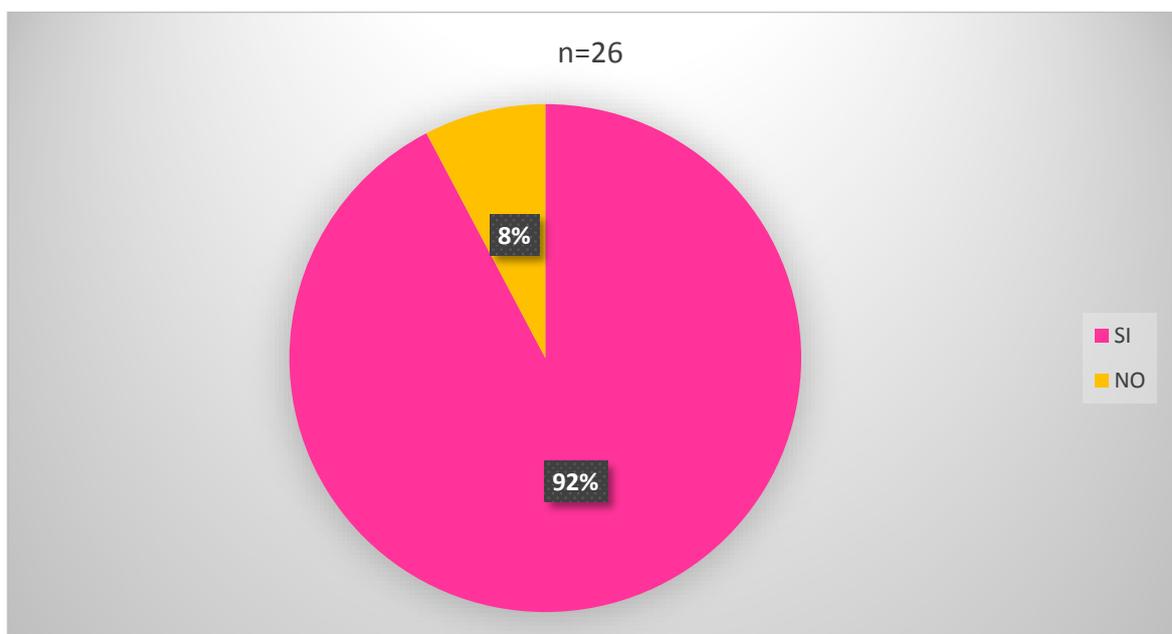
Gráfico n° 16: Realización de comida principal fuera del hogar



Fuente: Elaboración propia

El 52% de los encuestados realiza semanalmente una comida principal fuera del hogar donde vive, el 40% lo hace entre 2 y 3 veces por semana. Una minoría del 4% come fuera de su hogar entre 4 y 6 veces a la semana y el mismo porcentaje del 4% respondió que nunca comen fuera de sus casas.

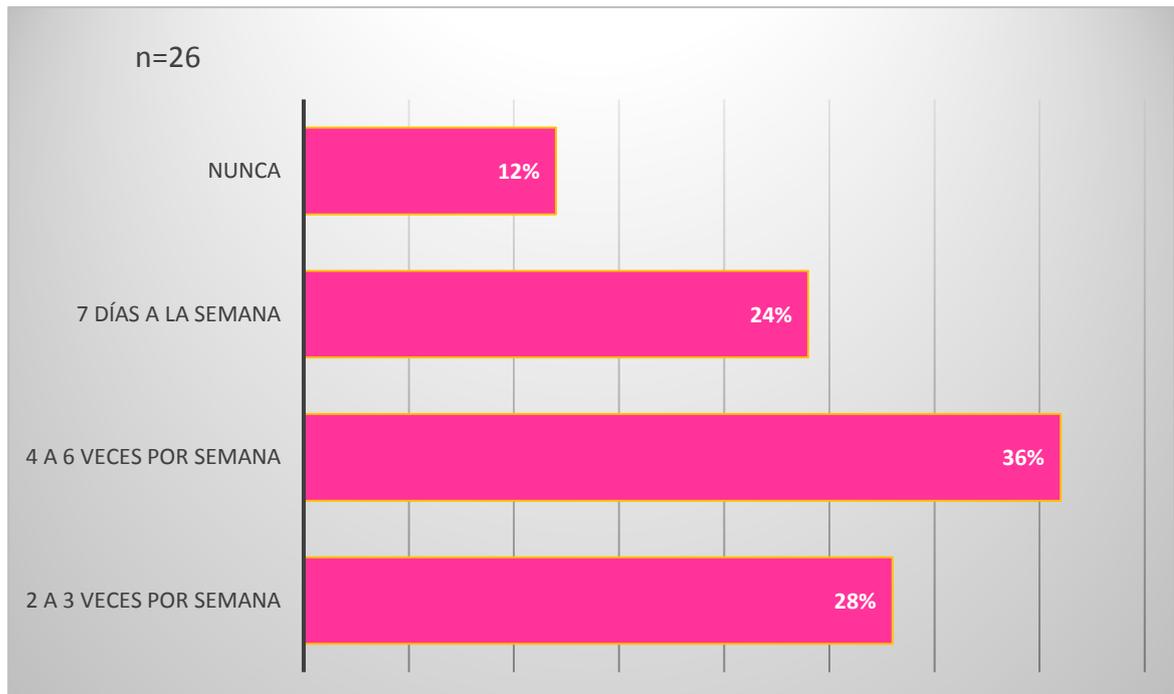
Gráfico n° 17: Presencia del hábito de cocinar



Fuente: Elaboración propia

El 92% de la muestra responde a la encuesta de manera positiva refiriendo a que tienen el hábito de cocinar, el restante 8% no lo tienen.

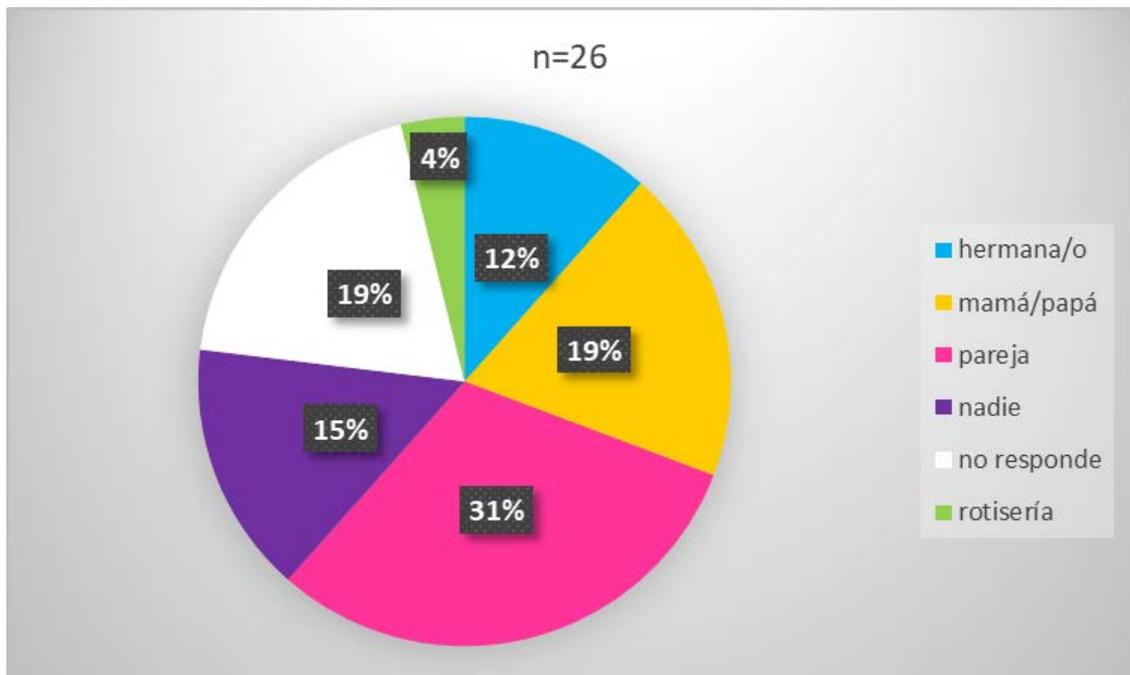
Gráfico n° 18: Frecuencia semanal con la que se cocina



Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los encuestados correspondientes al 36% dicen cocinar de 4 a 6 veces a la semana, el 28% lo hace de 2 a 3 veces por semana, el 24% todos los días de la semana y el 12% responde no cocinar nunca.

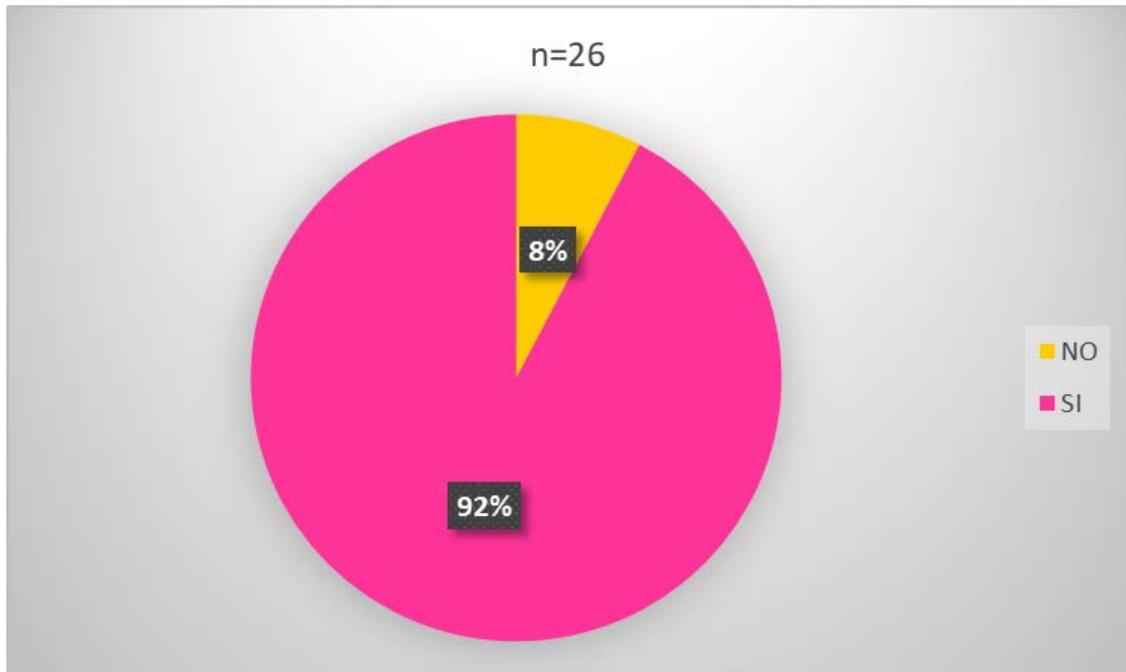
Gráfico nº 19: Persona encargada de cocinar en reemplazo del entrevistado



Fuente: Elaboración propia

Cuando la persona que responde la encuesta perteneciente a la muestra fue consultada sobre quién cocinaba cuando el entrevistado no lo hacía se obtuvieron los siguientes resultados: un 31% respondió que cocinaba su pareja, un 19% alguno de sus padres, un 15% respondió que nadie les cocinaba si ellos no lo hacían, el 12% admitió que les cocina algún hermano o hermana y el 4% que compran comida en una rotisería. Del total de 26 estudiantes encuestados un 19% que está representado por 5 estudiantes no respondió esta pregunta de la encuesta.

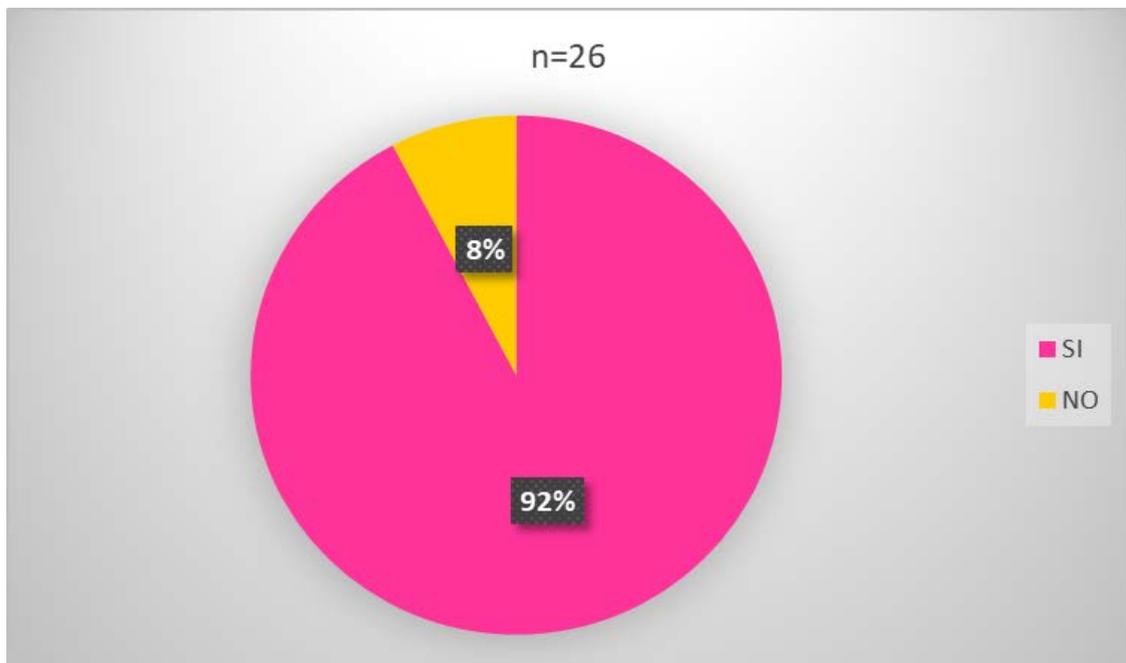
Gráfico nº 20: Presencia de conocimientos básicos de cocina



Fuente: Elaboración propia

El 92% de los encuestados asume que tienen conocimientos básicos de cocina. El 8% reconoce que no los tiene.

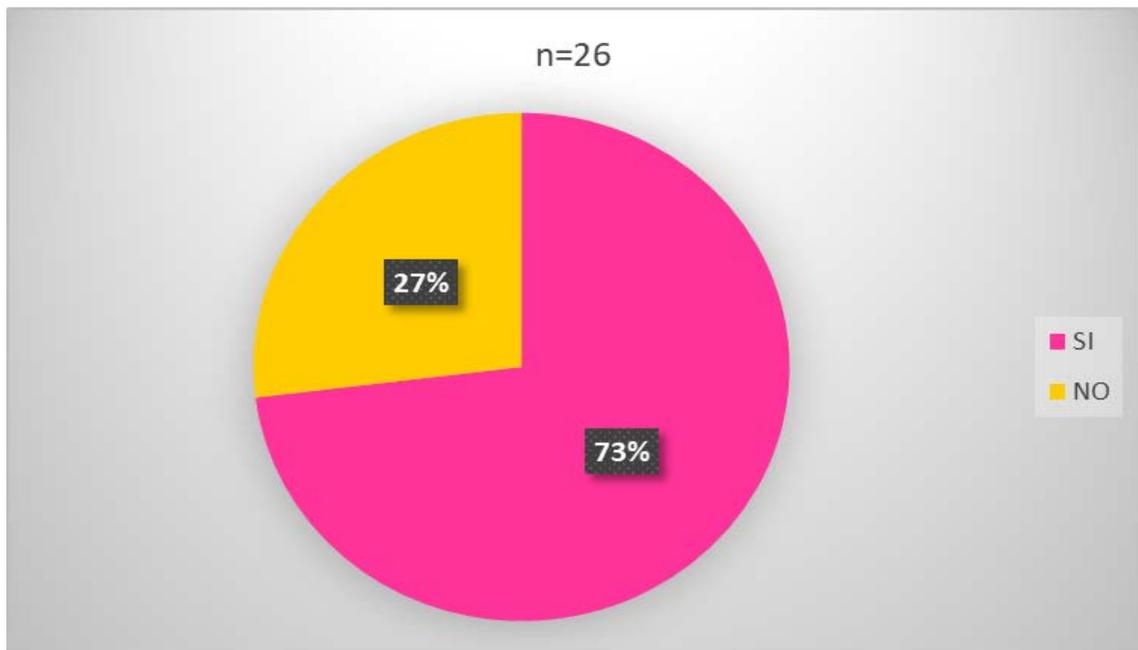
Gráfico nº 21: Conformidad de comensales



Fuente: Elaboración propia

El 92% de los alumnos que respondieron la encuesta opinan que sus comensales se manifiestan conformes cuando ellos cocinan. El 8% responde lo contrario.

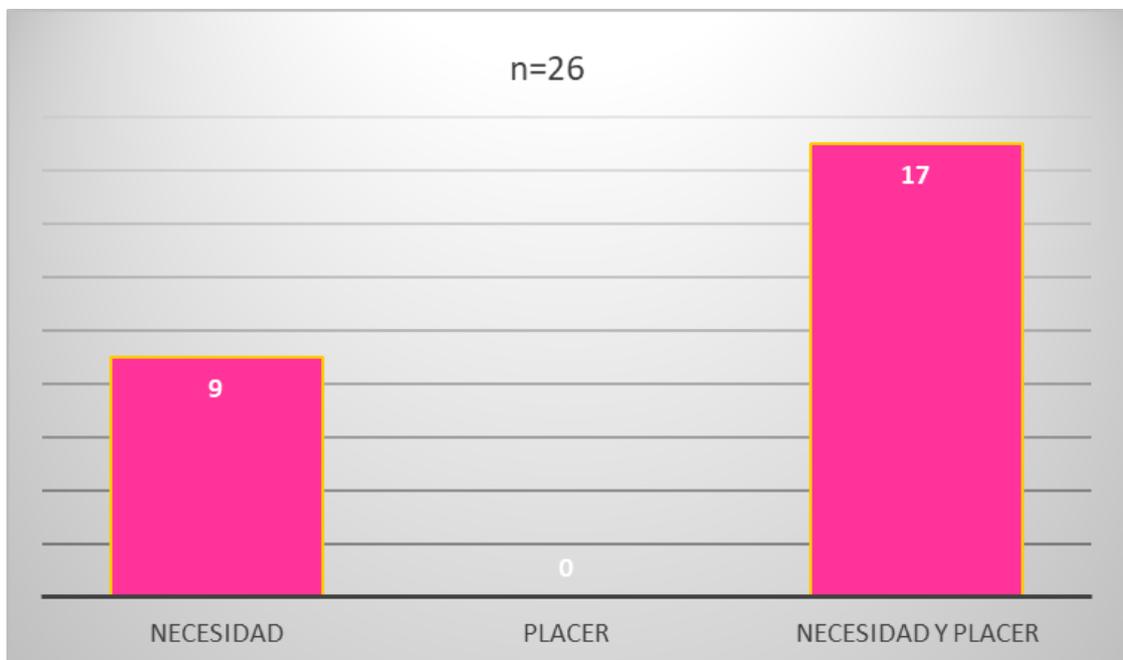
Gráfico nº 22: Referencia al gusto por la cocina



Fuente: Elaboración propia

Una notable mayoría de los entrevistados correspondientes al 73% reconoce que les gusta cocinar. No así al 27% restante que opinan lo contrario.

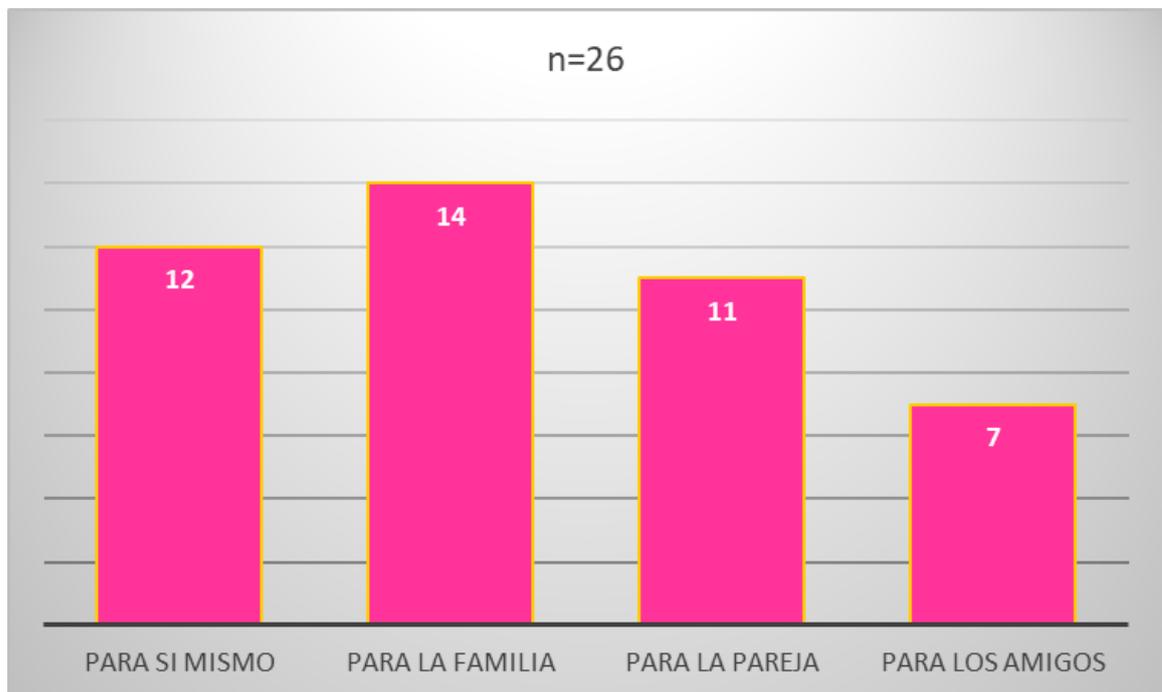
Gráfico nº 23: Motivos para cocinar



Fuente: Elaboración propia

Un 35% de los estudiantes entrevistados admite que cocina por necesidad, mientras que el 65% restante declara hacerlo por necesidad y placer de manera simultánea. No se encontraron respuestas afirmativas para estudiantes que sólo cocinen por placer.

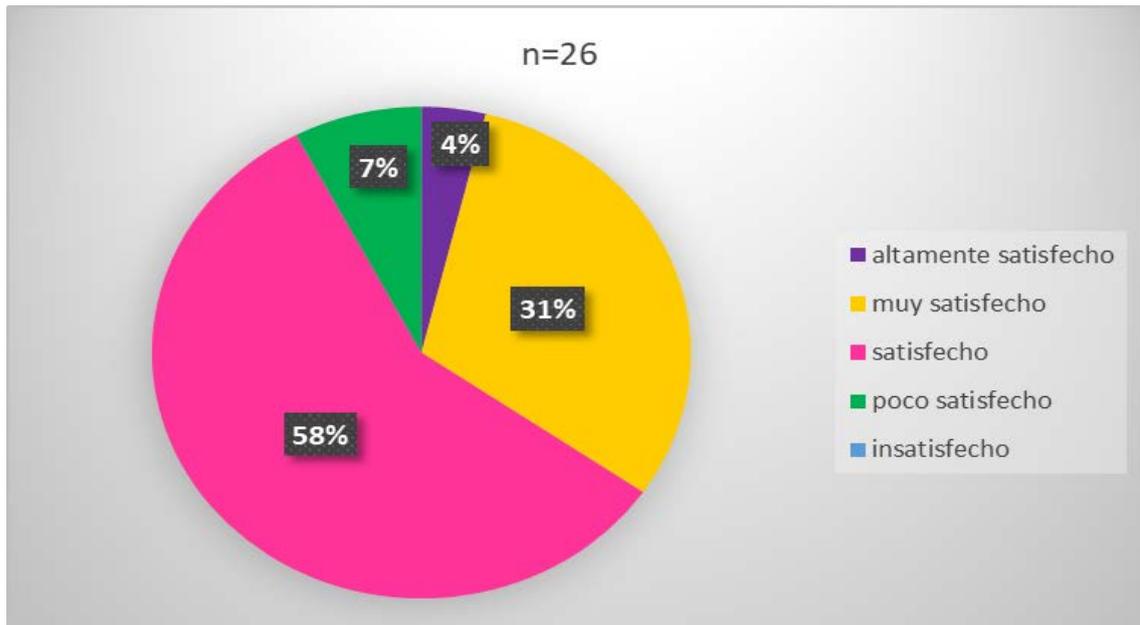
Gráfico nº 24: Destinatarios de la comida



Fuente: Elaboración propia

Esta pregunta de la encuesta arrojó múltiples respuestas y eso puede observarse en el gráfico anterior, cada entrevistado podía seleccionar más de una respuesta. Un 32% respondió que cocinaban para la familia, un 27% para si mismos, un 25% para la pareja y finalmente 16% un para los amigos.

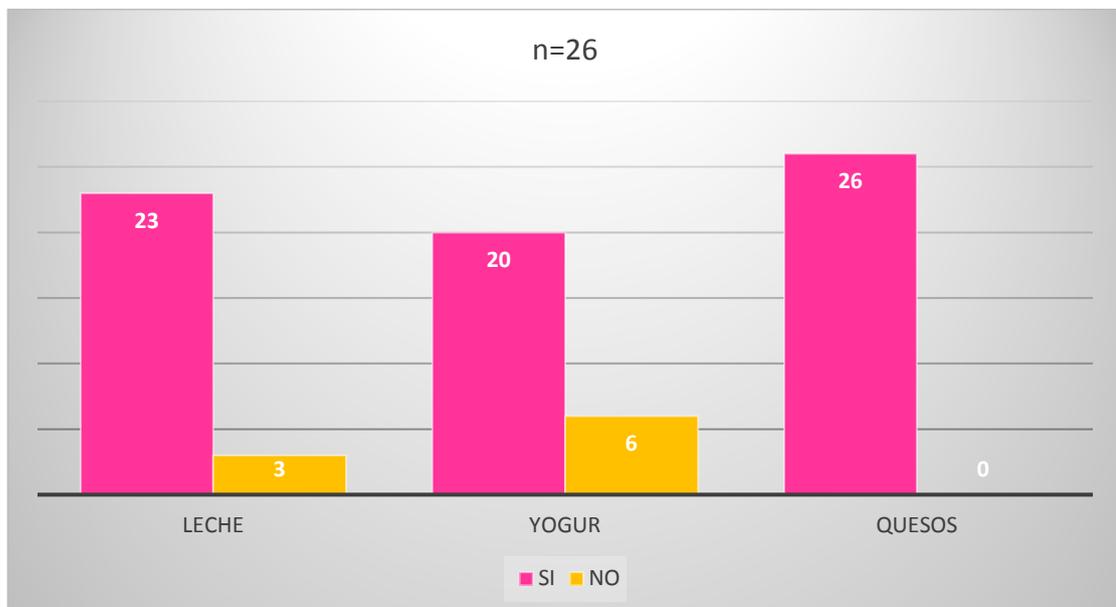
Gráfico nº 25: Grado de satisfacción con la comida realizada



Fuente: Elaboración propia

El 58% de los entrevistados admite quedar satisfecho con la tarea realizada cuando cocina, el 31% muy satisfecho, un 7% poco satisfecho, sólo un 4% se manifiesta altamente satisfecho y no se observaron respuestas correspondientes a insatisfecho.

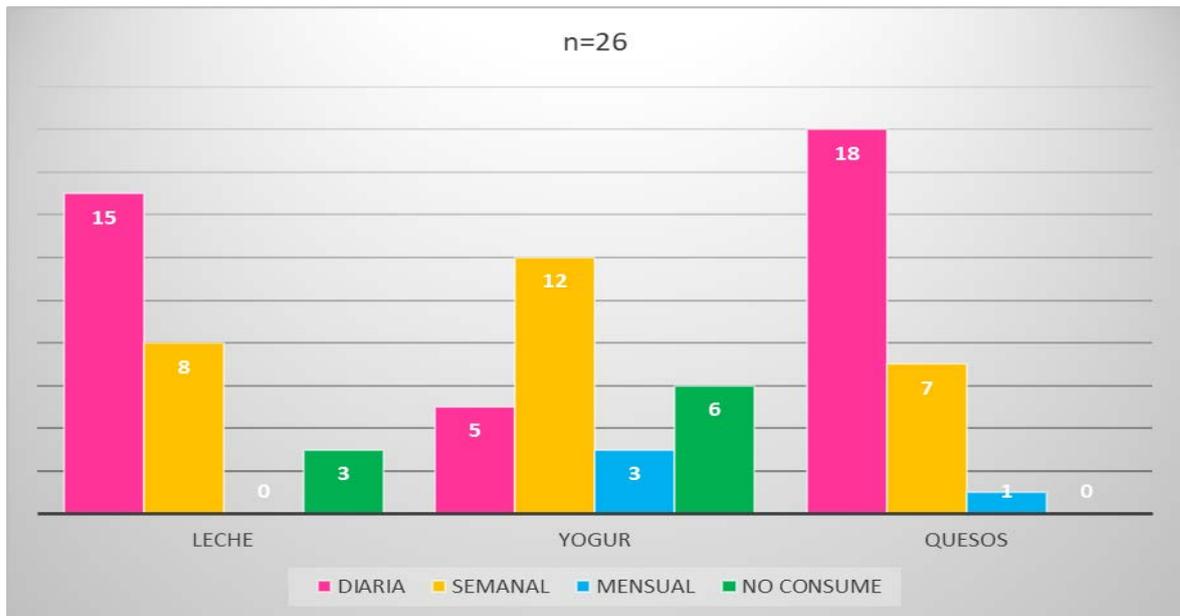
Gráfico nº 26: Consumo de lácteos



Fuente: Elaboración propia

El consumo observado del grupo lácteos es notablemente alto. El 88% de los estudiantes que representan la muestra consumen leche, el 77% consumen yogur y el 100% consumen distintos tipos de quesos de manera habitual.

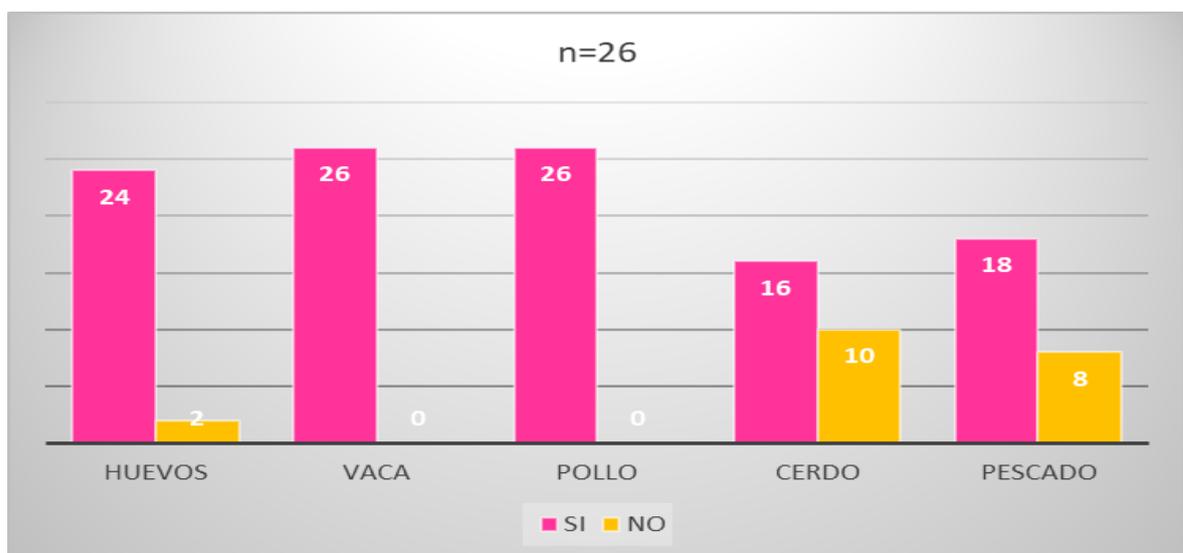
Gráfico n° 27: Frecuencia de consumo de grupo lácteos



Fuente: Elaboración propia

Del grupo lácteos, diariamente se consumen predominantemente quesos, luego leche y finalmente yogur; sólo 5 de los estudiantes encuestados consume yogur a diario. El alimento yogur se consume fundamentalmente en una frecuencia semanal, mientras que leche y quesos tienen una tendencia a consumo diario.

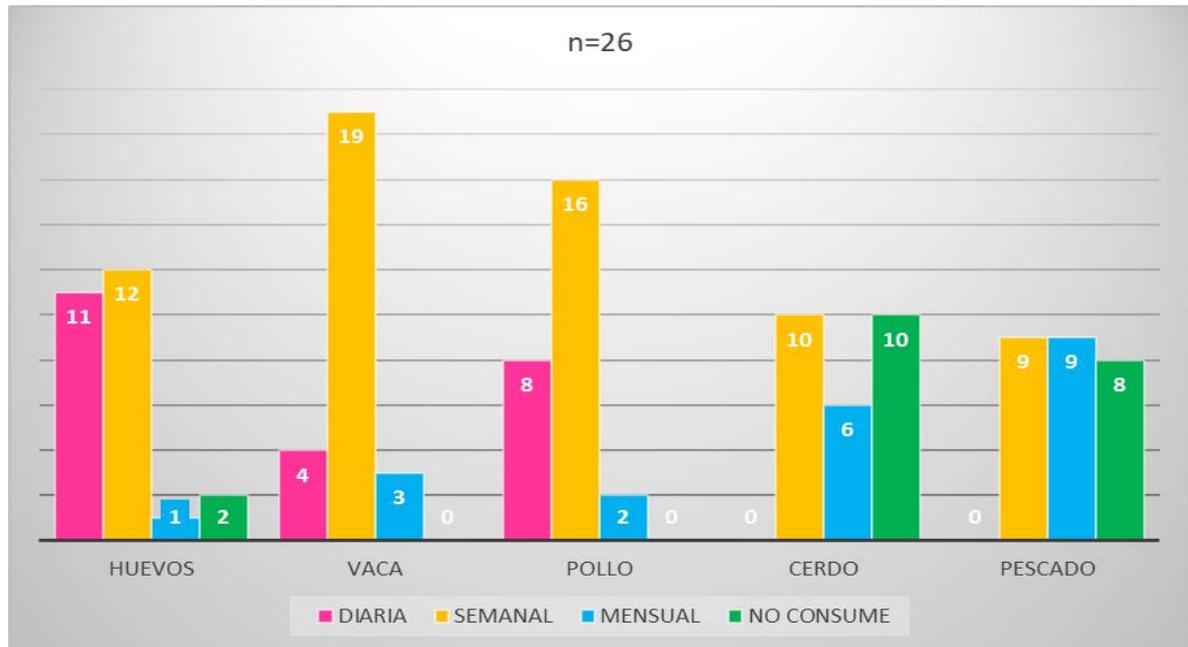
Gráfico n° 28: Consumo de alimentos de fuentes proteicas animales



Fuente: Elaboración propia

De los alimentos fuente de proteínas de origen animal los más consumidos son la carne de vaca y pollo, consumidos por el 100% de los estudiantes de la muestra, lo que concluye en que no se encontraron alumnos vegetarianos. El 92% de los encuestados consume huevos, el 69% pescado y el 62% carne de cerdo.

Gráfico n° 29: Frecuencia de consumo de alimentos de fuentes proteicas animales



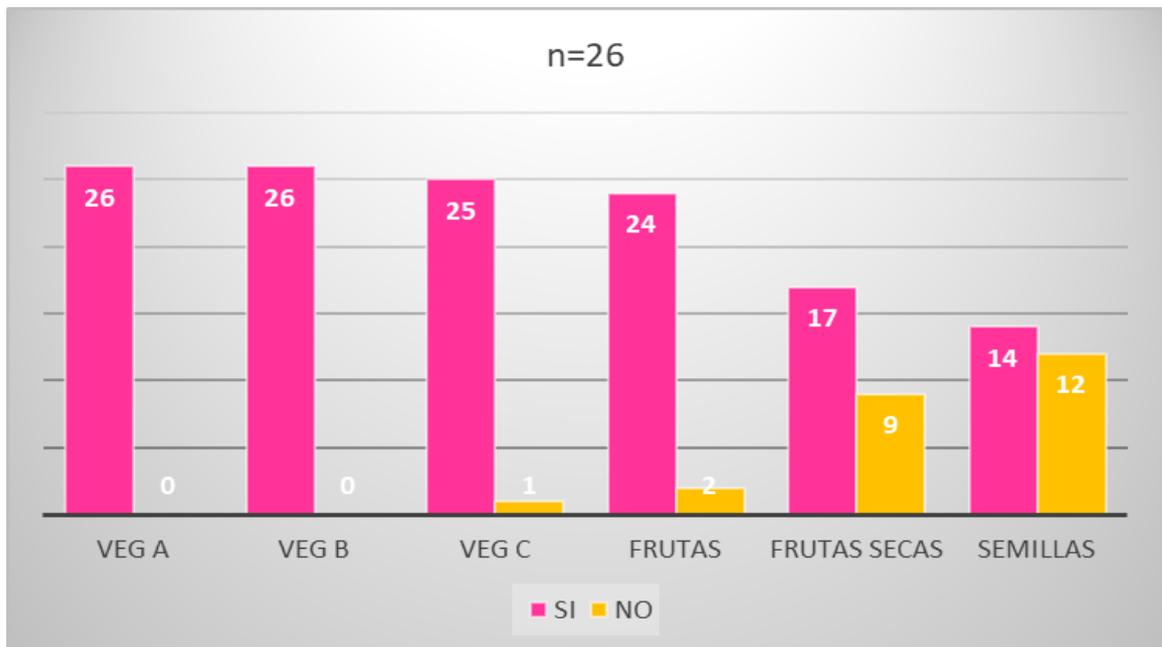
Fuente: Elaboración propia

Dentro del grupo de alimentos que son fuente de proteína de origen animal el que se consume con mayor frecuencia son los huevos, diariamente 11 de los 26 entrevistados consumen el alimento huevo. Semanalmente la carne de vaca es consumida por 19 de los 26 entrevistados, siguiéndole a este alimento la carne de pollo consumida semanalmente por 16 estudiantes.

El alimento que tiene mayor adherencia de respuestas en frecuencia de consumo mensual es la carne de cerdo con 10 de 26 respuestas de consumo mensual.

Finalmente, el alimento que se consume de forma más esporádica es el pescado; sólo 9 de los entrevistados consume pescado de forma semanal y el mismo número lo hacen de forma mensual.

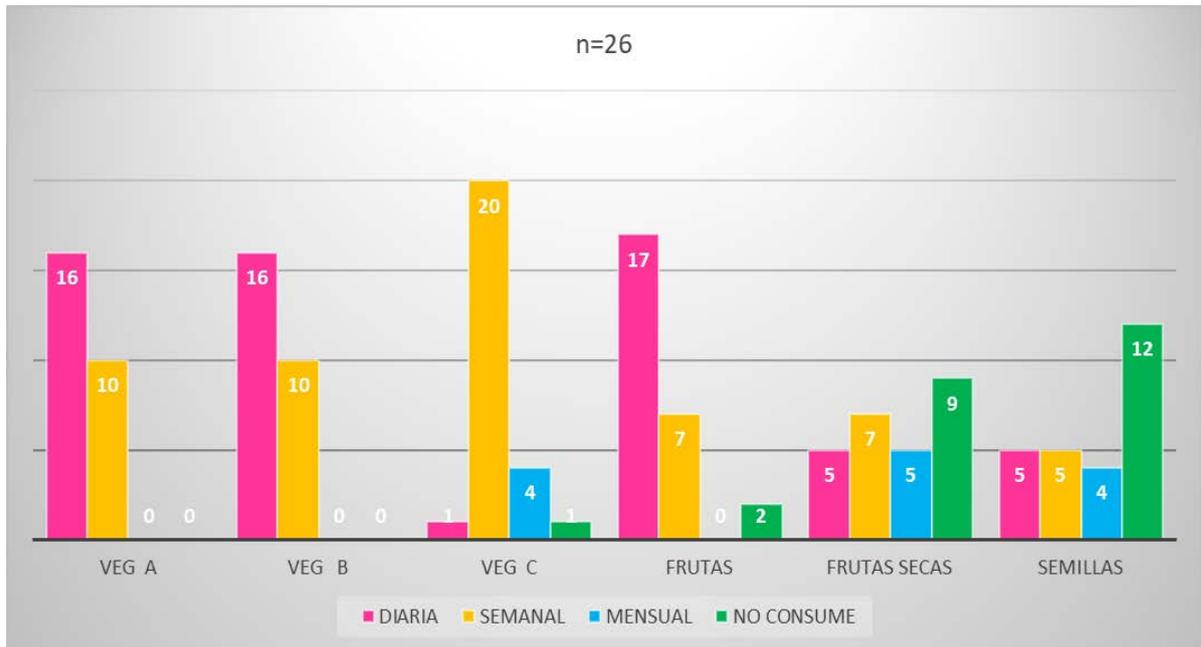
Gráfico n° 30: Consumo de alimentos de origen vegetal



Fuente: Elaboración propia

El 100% de la muestra tiene el hábito de consumo tanto de vegetales de tipo A y B. El 96% consume vegetales del grupo C; el 92% refiere positivamente al consumo de frutas frescas. El consumo de frutas secas resultó positivo en el 65% de los entrevistados y el consumo de semillas sólo fue positivo en el 54% del total.

Gráfico n° 31: Frecuencia de consumo de alimentos de origen vegetal

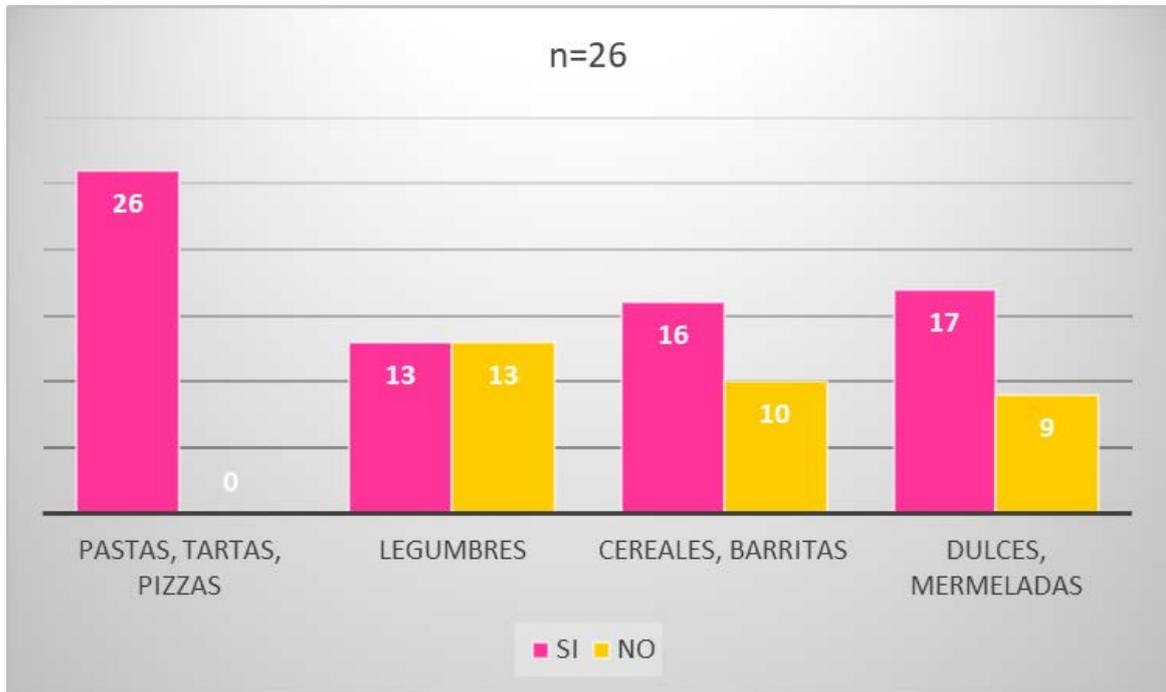


Fuente: Elaboración propia

La cantidad de 17 de los 26 entrevistados manifestó consumir frutas frescas de forma diaria, y 16 de los 26 alegaron consumir diariamente vegetales de los grupos A y B, siendo estos tres grupos de alimentos los que tienen el mayor consumo diario. EL grupo de vegetales C tiene una gran tendencia de consumo semanal, dentro de los que se incluyen textualmente en el instrumento los alimentos: papa, batata y choclo: 20 de los 26 respondió que los consume en una frecuencia semanal.

Los estudiantes universitarios que consumen frutas secas lo hacen predominantemente en una frecuencia semanal y los 10 consumidores de semillas lo hacen de forma igual en frecuencias diaria y semanal, respectivamente 5 y 5 estudiantes.

Gráfico n° 32: Consumo de alimentos fuente de hidratos de carbono



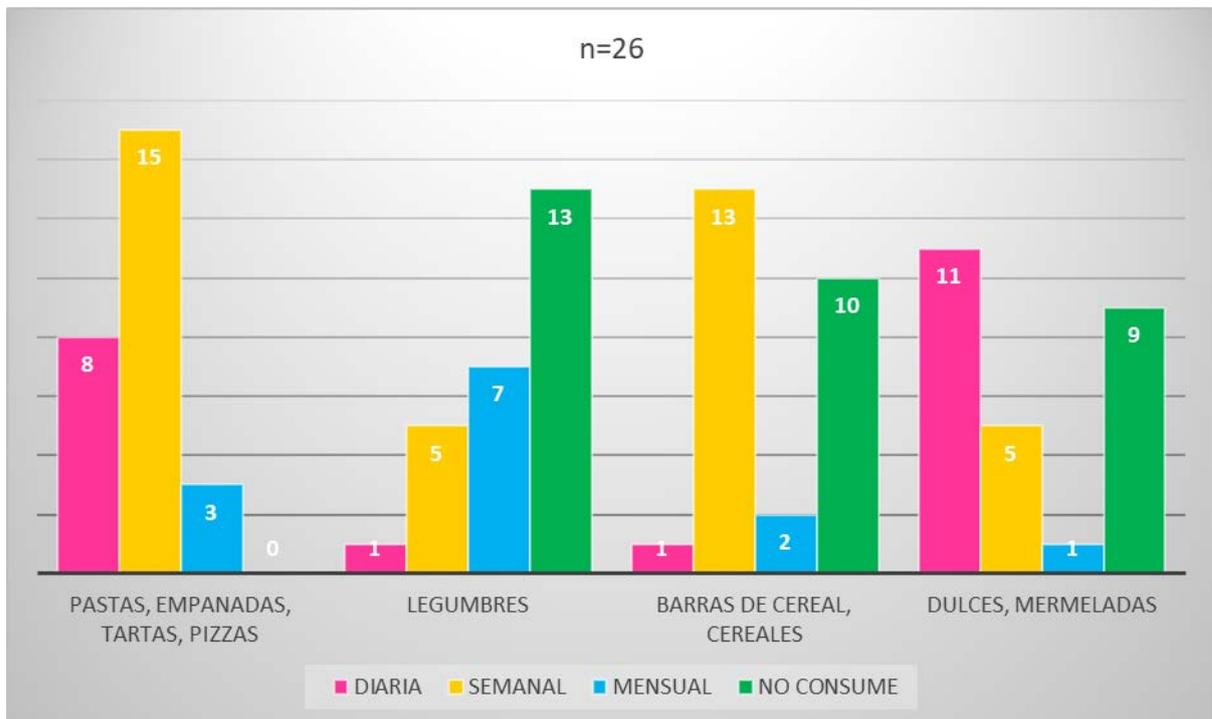
Fuente: Elaboración propia

De los alimentos fuente de hidratos de carbono, el grupo más consumido por el 100% de la muestra es el grupo “pastas” que en la encuesta incluye los siguientes alimentos: fideos, ñoquis, arroz, polenta, empanadas, tartas y pizzas.

Por el contrario, sólo el 50% se adjudicó consumir legumbres, que incluyen alimentos tales como: porotos, lentejas y garbanzos.

Los cereales en general y las barras de cereal son consumidos por el 62% de la población; y los dulces y mermeladas que son fuentes de hidratos de carbono simples, por el 65%.

Gráfico n° 33: Frecuencia de consumo de alimentos fuente de hidratos de carbono



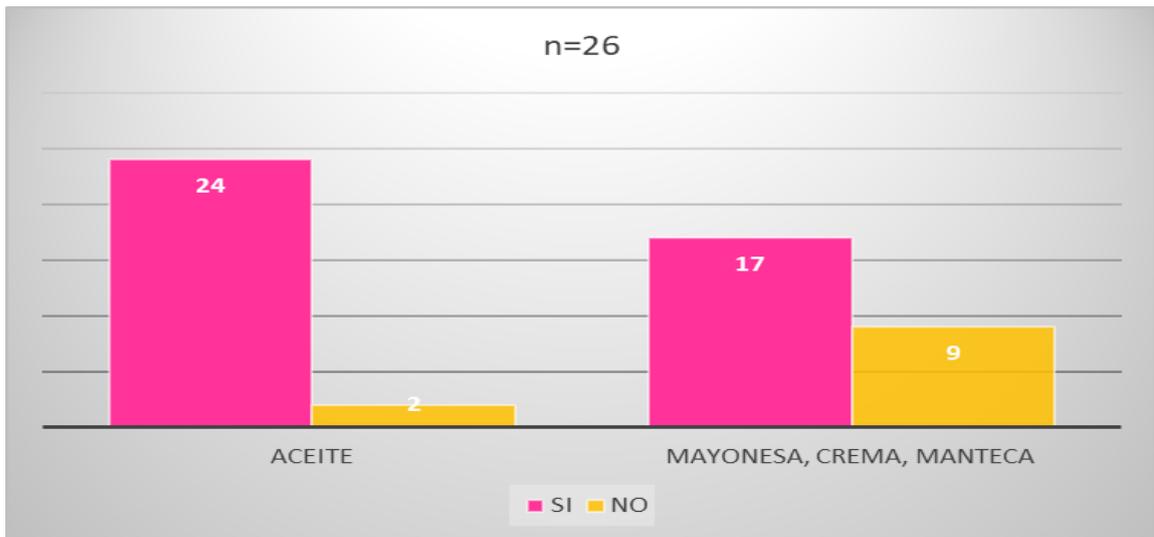
Fuente: Elaboración propia

De los alimentos ricos en hidratos de carbono el grupo consumido con mayor frecuencia son los dulces y mermeladas, con una asiduidad diaria consumidos por 11 de los 26 estudiantes universitarios de FASTA. Le siguen el grupo “pastas” consumidas diariamente por 8 de 26 encuestados.

En frecuencia semanal el grupo de alimentos correspondiente a las “pastas” es el que mayor respuesta positiva obtuvo con un 15 de 26 respuestas y con 13 de 26 replicas le sigue en orden decreciente el grupo cereales y barras de cereal.

El grupo de alimentos consumido más ocasionalmente son las legumbres, con 7 de 26 contestaciones afirmativas en frecuencia mensual.

Gráfico nº 34: Consumo de alimentos fuentes de lípidos

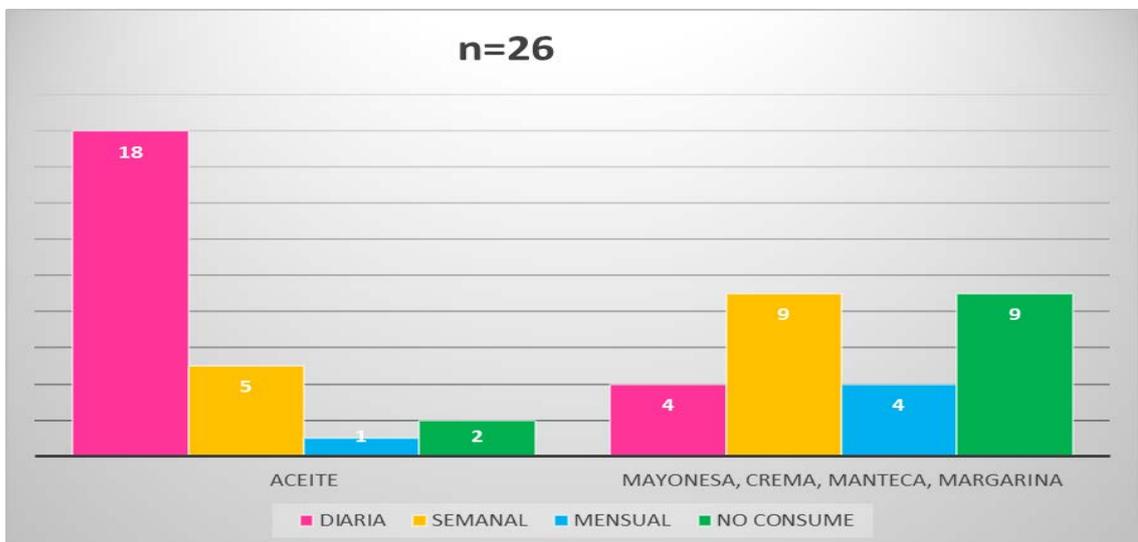


Fuente: Elaboración propia

El 92% de los estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias Médicas de la universidad FASTA consume aceite vegetal y el 8% no lo hacen.

El 65% de los mismos consume mayonesa, crema de leche, manteca y/o margarina; mientras que el 35% no consume este tipo de alimentos fuente de grasas.

Gráfico nº 35: Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de lípidos

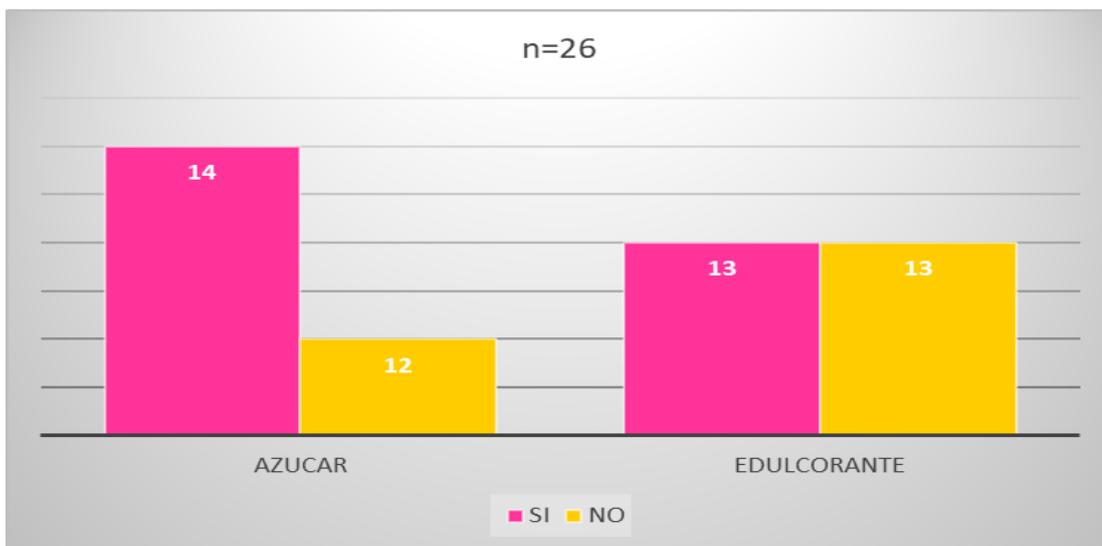


Fuente: Elaboración propia

El consumo diario de aceite vegetal es altamente predominante dentro del cual 18 de los 26 entrevistados lo hace, 5 de ellos consume el alimento de forma semanal, 1 de ellos respondió consumirlo mensualmente y 2 de ellos no consumen aceite.

Con respecto al grupo de alimentos que incluye: mayonesa, crema de leche, manteca y margarina se concluye que el predominio de consumo tiene una frecuencia semanal con 9 de los entrevistados: 4 de ellos consume estos alimentos de forma diaria y otros 4 de forma mensual.

Gráfico nº 36: Consumo de azúcar y edulcorante no nutritivo.

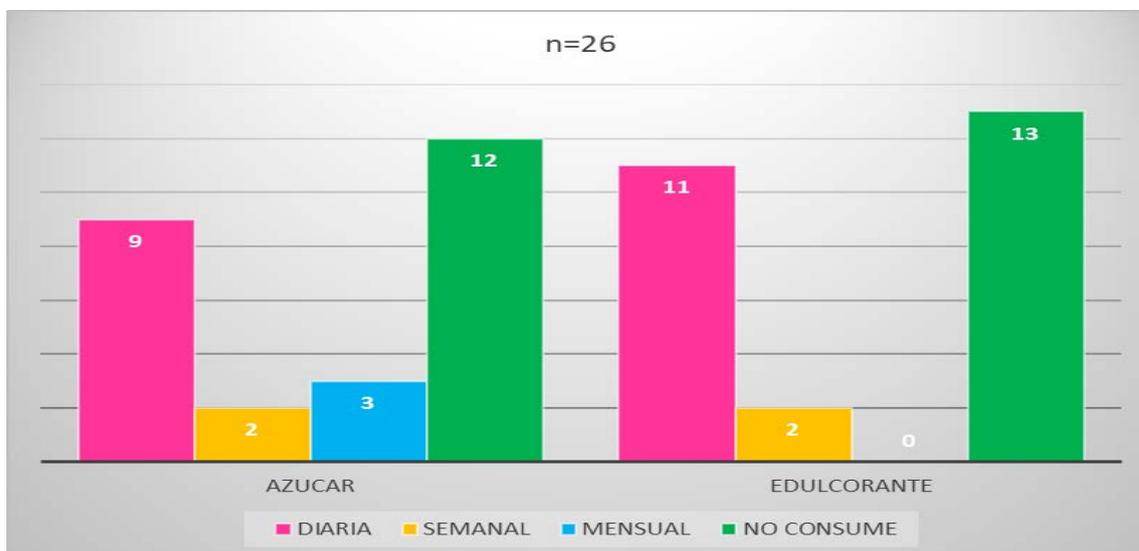


Fuente: Elaboración propia

Más de la mitad de los encuestados, correspondiente al 54% responden consumir azúcar, mientras que el 46% alegan no consumirla.

El consumo y no consumo de edulcorante no nutritivo arrojó un resultado del 50% en las encuestas.

Gráfico nº 37: Frecuencia de consumo de azúcar y edulcorante no nutritivo.



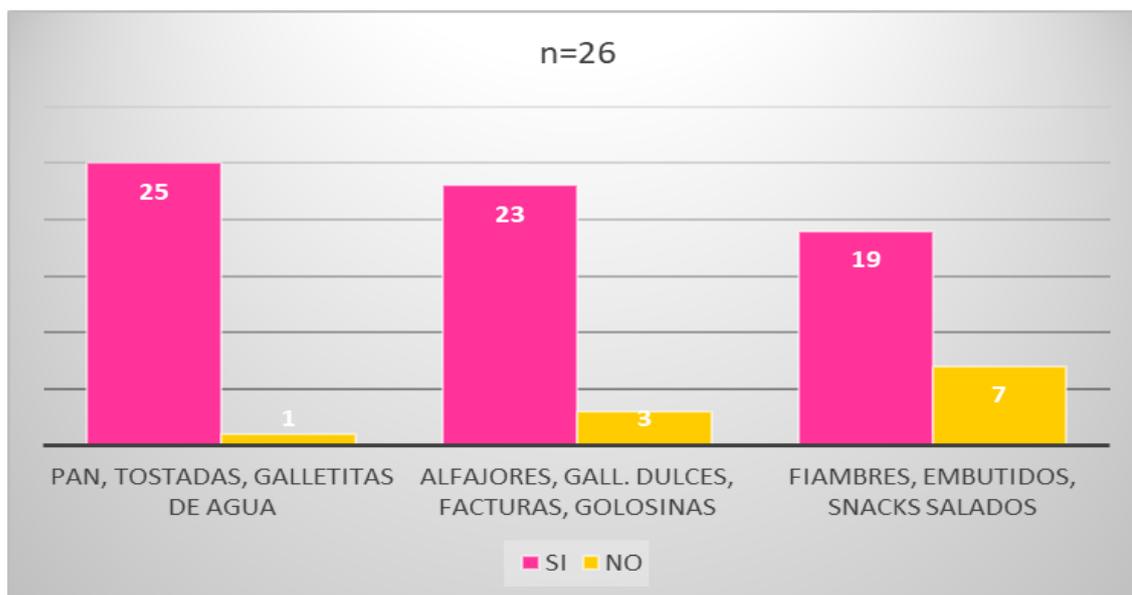
Fuente: Elaboración propia

Los alumnos consumidores de azúcar y edulcorante lo hacen predominantemente en una frecuencia diaria siendo 9 de 26 y 11 de 26 respectivamente los resultados absolutos.

La cantidad de 2 de 26 encuestados consume azúcar en forma semanal y 3 de 26 lo hace en frecuencia mensual.

Sólo 2 de los 13 consumidores de edulcorante no nutritivo lo hacen de manera semanal, el resto lo consumen diariamente.

Gráfico n° 38: Consumo de alimentos procesados.



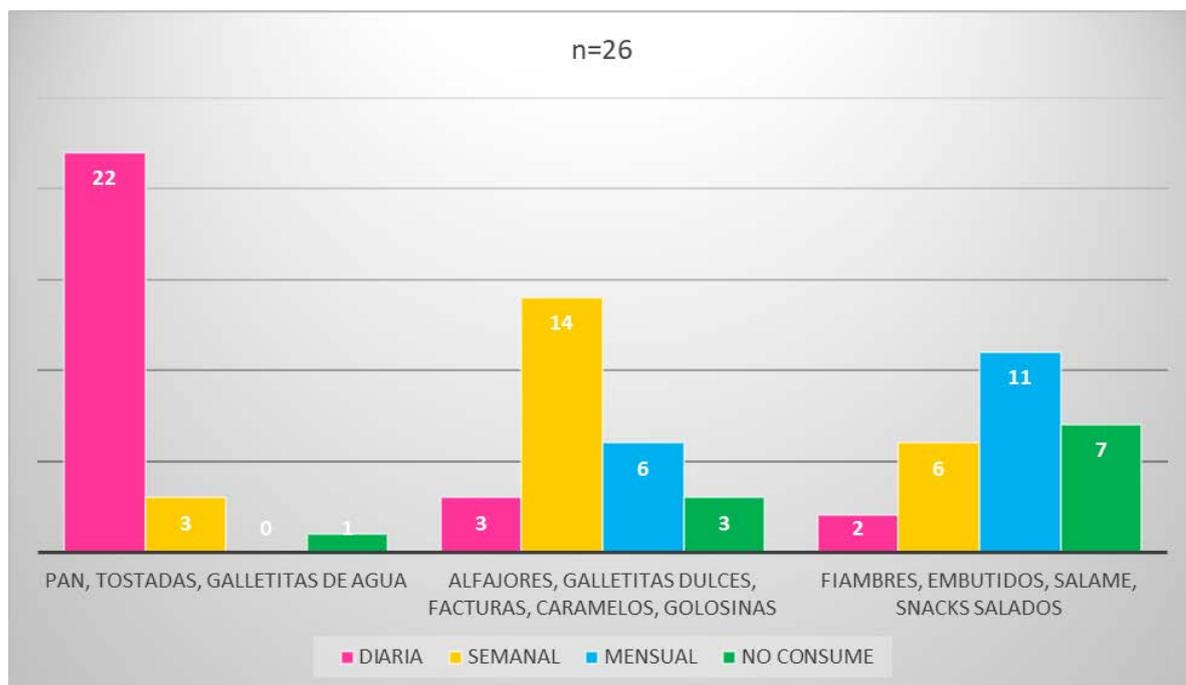
Fuente: Elaboración propia

El 96% de los encuestados consume alimentos del grupo n° 1 ricos en hidratos de carbono y bajos en grasas, dentro de los que se incluyen: pan, tostadas, galletitas de agua. Sólo una de las encuestas que representa el 4% alegó no consumir alimentos de este grupo.

El 88% de los estudiantes consume alimentos del grupo n° 2, ricos en hidratos de carbono y en grasas, tales como: alfajores, galletitas dulces envasadas, facturas y productos de panadería, caramelos, golosinas y/o chocolates.

Finalmente, el 73% de los alumnos consultados consume alimentos del grupo n° 3, que poseen mayor cantidad de sodio y grasas que los anteriores grupos, dentro de los que se incluyen: fiambres, embutidos, salame, snacks salados, papas fritas, maní, etc. Sólo el 27% no consume alimentos de este grupo.

Gráfico n° 39: Frecuencia de consumo de alimentos procesados.



Fuente: Elaboración propia

En los resultados de las encuestas se observa un predominio diario de consumo de alimentos del grupo n° 1; 22 de los 26 consumen pan, tostadas y/o galletitas de agua diariamente mientras que 3 de 26 lo hacen de forma semanal.

El grupo de alimentos n° 2 tiene un predominio de consumo semanal: 14 estudiantes de los 26 consume semanalmente alfajores, galletitas dulces, facturas, productos de panadería, caramelos, golosinas y/o chocolates. De este grupo 3 de 26 estudiantes consumen a diario estos productos alimenticios y 6 de ellos lo hacen de manera mensual.

En el grupo de alimentos n° 3 el predominio en la frecuencia de consumo es mensual; este grupo está integrado por fiambres, embutidos, salame, snacks salados, papas fritas, maní, etc. De los 26 estudiantes encuestados, 11 consumen este grupo de alimentos de manera mensual, 6 de ellos de manera semanal, 2 de ellos diariamente y 7 de ellos no consumen estos alimentos.

La siguiente tabla muestra la distribución de las respuestas positivas “sí” y negativas “no” en cuanto al consumo de bebidas realizada a través de un cuestionario de frecuencia de consumo en la encuesta a los 26 estudiantes de la muestra. Se exponen los resultados en base al gráfico n° 33 que se encuentra en la siguiente página del análisis de datos.

Tabla n° 3: Consumo de bebidas.

Consumo de bebidas						
unidad de análisis	agua	bebidas deportivas	gaseosas	jugos	bebidas energizantes	bebidas alcohólicas
1	SI	NO	NO	NO	NO	SI
2	SI	NO	SI	SI	NO	SI
3	NO	NO	NO	NO	NO	SI
4	SI	NO	NO	NO	NO	NO
5	SI	SI	NO	SI	SI	SI
6	SI	NO	SI	NO	NO	SI
7	SI	SI	NO	SI	NO	SI
8	SI	NO	NO	NO	NO	SI
9	SI	SI	SI	SI	NO	SI
10	SI	NO	NO	NO	NO	SI
11	SI	SI	SI	NO	NO	SI
12	SI	NO	SI	SI	NO	SI
13	SI	NO	NO	NO	NO	NO
14	SI	NO	SI	NO	NO	NO
15	SI	SI	SI	SI	NO	SI
16	SI	NO	NO	NO	NO	SI
17	SI	NO	SI	NO	NO	SI
18	SI	NO	SI	NO	NO	SI
19	SI	NO	NO	SI	NO	SI
20	SI	NO	NO	NO	NO	SI
21	SI	SI	NO	SI	NO	SI
22	SI	NO	SI	SI	NO	SI
23	SI	NO	NO	NO	NO	SI
24	SI	NO	SI	SI	NO	SI
25	NO	NO	NO	SI	NO	NO
26	SI	NO	SI	NO	NO	NO

Fuente: Elaboración propia

Gráfico n° 40: Consumo de bebidas.



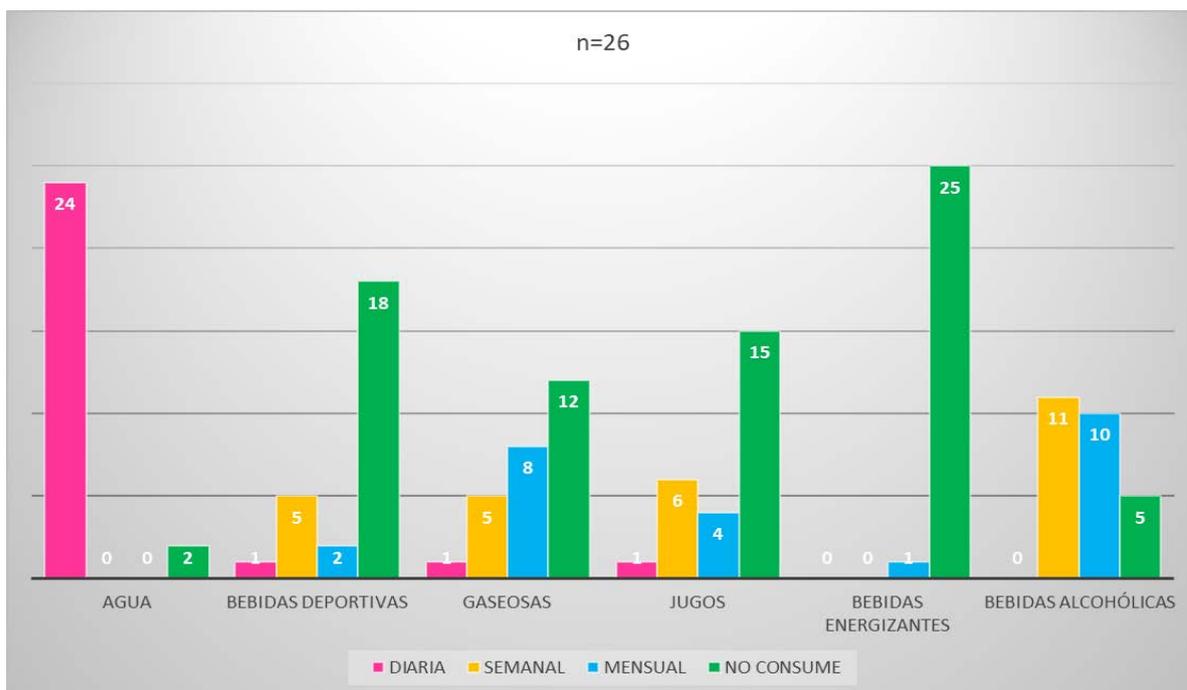
Fuente: Elaboración propia

Las bebidas fueron encuestadas en 6 categorías: agua, bebidas deportivas, gaseosas, jugos, bebidas energizantes y bebidas alcohólicas.

Sólo el 92% de los encuestados consume agua de manera habitual, cuando lo esperable sería que el 100% lo hiciera. 2 de los 26 estudiantes respondió que no tienen el hábito de consumo de agua potable.

Sólo 8 estudiantes que representan el 31% consume bebidas deportivas, el 54% del total consume gaseosas, y el 42% jugos. Sólo 1 estudiante respondió afirmativamente al consumo de bebidas energizantes mientras que 21 de 26, representando el 81%, consumen bebidas alcohólicas.

Gráfico n° 41: Frecuencia de consumo de bebidas.

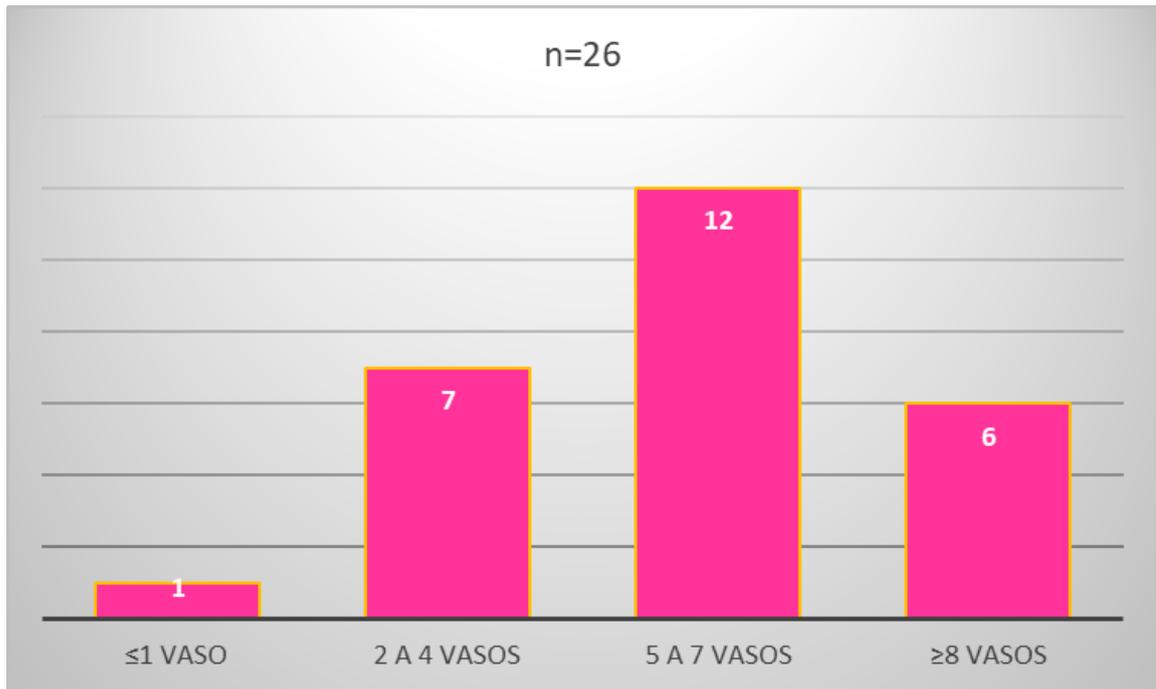


Fuente: Elaboración propia

Todos los estudiantes universitarios que corresponden a la muestra que consumen agua lo hacen diariamente y es por excelencia la bebida de predominio de frecuencia de consumo diario con 24 de 26 estudiantes que la consumen en dicha periodicidad. Las bebidas alcohólicas son consumidas semanalmente por 11 de los 21 estudiantes que las consumen, los 10 restantes lo hacen de forma mensual. Las gaseosas tienen un predominio de consumo mensual siendo 8 de 26 estudiantes que las consumen de dicho modo, 5 en frecuencia semanal y solo 1 de forma diaria; los 12 restantes no consumen gaseosas.

Los jugos arrojan valores similares a las gaseosas, siendo 6 los consumidores semanales, 4 los mensuales y solo 1 encuestado respondió consumir jugos diariamente. Las bebidas deportivas son consumidas por 5 estudiantes de manera semanal, 2 de manera mensual y solo 1 estudiante diariamente. Finalmente, solo 1 encuesta positiva para el consumo de bebidas energizantes determinó que se consumen mensualmente. Las 25 encuestas restantes responden negativamente al consumo de bebidas energizantes.

Gráfico n° 42: Cantidad de consumo de agua



Fuente: Elaboración propia

Anecdóticamente sólo 24 de los 26 estudiantes de la muestra respondieron positivamente al consumo de agua pero el 100% de la muestra indicó frecuencia de consumo diario de agua, que se ve representada en el gráfico anterior.

El 46% bebe entre 5 y 7 vasos de agua al día, el 27% indicó beber 2 a 4 vasos de agua diarios, sólo el 23% bebe 8 o más vasos de agua diarios y el 4% representado por un estudiante indicó beber 1 vaso o menos de agua al día.



CONCLUSIONES



En el presente trabajo de investigación se intentó evaluar el patrón de compra de alimentos, los saberes coquinaros y el estado nutricional de estudiantes que asisten a la Universidad FASTA de la ciudad de Mar del Plata, en particular a la Facultad de Ciencias Médicas con las cuatro carreras que en ella se estudian: Licenciatura en Nutrición, Licenciatura en Kinesiología, Licenciatura en Fonoaudiología y la carrera de Medicina. Esta población de 26 estudiantes universitarios tuvo como condición excluyente el hecho de que vivieran en casa con sus padres; considerando el hogar familiar como una gran influencia en las variables anteriormente mencionadas.

Entendiendo entonces que las personas se alimentan en un contexto social, y que muchas de las decisiones tomadas con respecto a la alimentación se corresponden con un parámetro preestablecido familiarmente, surgió la siguiente duda: ¿Qué pasaría si separamos a ese sujeto de estudio, el estudiante universitario, del contexto familiar que de algún modo determina sus patrones alimentarios? ¿Cuáles serían las decisiones que tomaría con respecto a su alimentación si no viviera en un contexto familiar? ¿Qué pasa cuando el sujeto de estudio debe asumir la toma de decisiones que antes le eran ajenas?

Si el sujeto que cocina deja de hacerlo ¿Cómo se modificaría la alimentación del sujeto al cual le cocinaban? ¿Aprende a cocinar, compra comida hecha?

Muchas veces es sabido que el presupuesto que manejan los estudiantes universitarios que no viven en casa de sus padres es limitado, lo cual deriva a la pregunta ¿Priorizan su salud y estado nutricional a la hora de elegir que desean comer?

Otro interrogante surgido a partir de este trabajo de investigación era el consumo de golosinas, alimentos ricos en azúcares simples, snacks, ricos en grasas y bebidas alcohólicas en comparación con la frecuencia de consumo de alimentos protectores, frutas, verduras, carnes y lácteos. ¿Dejan de comprar alimentos protectores para gastar innecesariamente en bebidas alcohólicas?

Los datos recolectados en el presente trabajo arrojan en líneas generales que la gran mayoría de los encuestados, correspondientes al 73% son de sexo femenino con un predominio del rango etario menor, 54% de la muestra tenían una edad ubicada en rango de 18 a 23 años. Es decir que la mayor parte de la muestra está representada por mujeres universitarias jóvenes.

Dentro de la variable carrera de estudio se encontró que más de la mitad de los encuestados estudiaban la carrera de nutrición, representados en el 54% de las encuestas, un 42% la carrera de kinesiología, sólo un 4% eran estudiantes de medicina y dentro de la Facultad de Ciencias médicas no se obtuvieron muestras de estudiantes de licenciatura en fonoaudiología.

Como fue expresado en el diseño metodológico, fueron tomadas las medidas antropométricas de los estudiantes correspondientes a la muestra. Fueron pesados y medidos

los 26 universitarios y de esas mediciones se extrajeron las conclusiones mencionadas a continuación.

El peso promedio registrado fue de 68,2 kg; el peso mínimo 48,2kg registrado en un estudiante de sexo femenino y el peso máximo 124kg en un estudiante de sexo masculino. La mayor parte de los estudiantes pesados estaba ubicada en un rango de peso entre 55,8 y 75,9kg.

La medición promedio registrada de la talla es de 1.69m, siendo la talla más baja encontrada de 1,55 y la mayor de 1,85m. la mayor parte de la muestra se encuentra entre 1,62m y 1,78m.

En base a las mediciones de peso y talla de los estudiantes universitarios, se calculó individualmente el IMC de los mismos y se comparó estos valores con los rangos de normalidad establecidos por la OMS. Dentro de los resultados se observa que el IMC promedio registrado es de 23,82; siendo este valor totalmente normal y muy cercano al IMC ideal, que es el promedio dentro del rango de normalidad establecido por la OMS. La mayor cantidad de la muestra se encuentra con un valor de IMC dentro del rango de normalidad establecido por la OMS, representando un 65% de la muestra, solo el 4% de los estudiantes universitarios se encuentran con bajo peso y en la muestra esto representa sólo a un estudiante que es de sexo femenino; finalmente el 19% restante de los estudiantes presenta sobrepeso y el 12% obesidad.

La evaluación de los patrones de compra de alimentos se llevo a cabo a través de la encuesta escrita realizada por los estudiantes pertenecientes a la muestra. De la misma se concluye que la mayoría representada por el 65,4% respondió que siempre tienen la práctica de adquirir los alimentos de consumo propio y un 81% del total que programan la compra de los alimentos. La tendencia a programar la compra de los alimentos de manera semanal obtuvo la mayor cantidad de respuestas positivas llegando a un 46% del total, mientras que un porcentaje menor correspondiente al 27% respondió que programan la compra de sus alimentos en una frecuencia diaria. El 8% lo hacen mensualmente y 19% admitió no programar la compra de sus alimentos.

Con respecto a lugar donde realizan las compras de alimentos los alumnos de la muestra, la pregunta de la encuesta arrojó simultáneamente más de una respuesta por estudiante encuestado, lo que significa que no hay un único lugar en el que cada uno de los encuestados realiza la compra de sus suministros. Se concluye asimismo que el 54% realiza sus compras de alimentos en el supermercado, el 31% en la despensa, los negocios específicos por rubro son elegidos por el 23% de la muestra, mientras que finalmente los hipermercados y otros negocios no especificados son elegidos por el 12% cada uno de ellos.

El motivo por el cual se elige un determinado lugar para la compra de alimentos estuvo dividido en 3 posibles respuestas: la distancia con respecto al hogar, el precio más conveniente

y la calidad del producto alimenticio a adquirir. En el instrumento realizado, éste interrogante proyectó más de una respuesta por los encuestados, dando como resultado que el 69% de los encuestados elige el lugar donde compra sus alimentos por la distancia próxima a su hogar, un 38% lo hace por el precio y sólo el 23% tiene en cuenta prioritariamente la calidad a la hora de decidir donde comprar sus víveres.

En cuanto al alimento propiamente dicho se observó que los estudiantes universitarios que realizaron el cuestionario coinciden 62% en darle prioridad a la calidad de alimento a adquirir, 50% al precio, 42% al valor nutritivo, 23% al gusto y 12% a la comodidad de uso de dicho alimento. Dado que más de la mitad de los estudiantes pertenecientes a la muestra estudian la carrera de licenciatura en nutrición es esperable que un gran porcentaje de estas respuestas indique que se prioriza el valor nutritivo del alimento a adquirir.

Los alimentos de comodidad son utilizados hoy día por muchas personas. Se usan a nivel industrial para reducir tiempos y costos y para que la calidad del producto terminado sea lo más constante posible y también se usan en los hogares, muchas veces para acelerar los procesos de elaboración de las comidas y otras veces para asegurarse un resultado final predecible. Visiblemente los costos de los alimentos de comodidad en valor neto suelen ser superiores a los de elaborar los alimentos en base a las materias primas y muchas veces la calidad de la materia prima que usan las empresas para desarrollar alimentos de comodidad es inferior a la que consumen en un hogar. El resultado final es un producto seguro y confiable en cuanto al sabor y a lo estético, con una calidad organoléptica continua, estandarizada y previsible, aunque nutricionalmente no son recomendables totalmente dado que contienen conservantes, colorantes, saborizantes artificiales, y en general poseen grandes cantidades de sodio y pueden contener mayor cantidad y menor calidad de grasas que el mismo alimento realizado de forma doméstica o casera. Los alimentos de comodidad de los cuales se indagó su uso en la encuesta realizada fueron los siguientes: caldos/sopas deshidratadas, frutas en almíbar, hamburguesas, jugos en polvo, masa para tarta y empanadas, milanesas preparadas, papas fritas congeladas, polvo para preparar postre, flan o mousse, pre mezclas para bizcochuelos, pre pizzas, productos listos para calentar y consumir, productos enlatados, pure de papas o zapallo en escamas y salchichas.

Se concluyó que el uso de alimentos de comodidad es un hecho certero para la mayoría de los estudiantes universitarios que pertenecen a la muestra, dado que el 92% de los mismos admite consumir con frecuencia al menos dos de los alimentos de comodidad mencionados. Los alimentos de comodidad más utilizados por el 46% son las milanesas preparadas y la masa para preparar tartas y empanadas. Y el alimento de comodidad menos utilizado son las salchichas por el 4% de la población. Las papas fritas congeladas no son utilizadas por ninguno de los estudiantes de la muestra, puede ser por su alto costo o por la gran diferencia de calidad tanto organoléptica como nutricional con respecto a las papas fritas realizadas de

forma doméstica. También se sabe que hacer papas fritas de manera hogareña a partir del tubérculo papa y de aceite es un proceso más sencillo que elabora masa para tarta o empanadas, que son el alimento de comodidad más utilizado. El 8% de los encuestados utiliza premezclas para bizcochuelos, el 15% utilizan jugos deshidratados y polvo para preparar postre, flan o mousse; el 19% consume caldos y sopas deshidratadas; el 23% consumen tanto puré de papa y zapallo en escamas como productos enlatados; el 27% consumen hamburguesas y productos listos para calentar y consumir; el 31% consume pizzas.

La adquisición de comida preparada es algo cada vez más frecuente en los hogares; las personas cada vez pasan más tiempo fuera de su hogar y la falta de tiempo, el cansancio y la practicidad muchas veces llevan a las personas a comprar comida preparada fuera del hogar. Nutricionalmente se recomienda comer comida elaborada en el hogar porque es el único modo de conocer totalmente los ingredientes de las preparaciones, por ende se desaconseja la compra de comida preparada. Respecto de este trabajo de investigación se concluye que la gran mayoría de los encuestados correspondientes al 48% respondió que 1 vez por semana o menos consume comida comprada; el 24% nunca consume comida comprada; una minoría del 16% consume comida comprada con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana y el 12% de la muestra lo hace 2 veces a la semana. Derivada de la adquisición de comida preparada está la frecuencia de llegada al hogar sin encontrar comida, una variable como consecuencia de la otra. Semanalmente el 40% de los encuestados responde a las encuestas que nunca ha llegado a su casa y se han encontrado sin comida. El 32% de la muestra indica que encontrarse sin comida a la hora de llegar a su hogar les sucede con una frecuencia igual o menor de 1 vez a la semana. EL 16% admite que les sucede 2 a 3 veces por semana mientras que sólo el 12% responde que de 4 a 6 veces por semana llegan a sus casas y se encuentran sin alimentos. En base a estos resultados se concluye que es baja la frecuencia de llegada al hogar sin encontrar comida pero contradictoriamente es alta la adquisición de comida preparada por lo que se presume que hay otros motivos además de la carencia de comida, que llevan a las personas participantes de la muestra a tomar la decisión de comprar comida preparada en vez de cocinar. Es posible que estos motivos deriven de la practicidad de comprar comida en vez de elaborarla, la falta de iniciativa o voluntad para hacerla o cuestiones ajenas a este trabajo de investigación que podrían investigarse más adelante.

Para concluir el análisis de los patrones de compra de alimentos en este trabajo de investigación se indagó acerca de la realización de comida principal fuera del hogar y se recabaron los datos enunciados a continuación. El 52% de los encuestados realiza semanalmente una comida principal fuera del hogar donde vive, el 40% lo hace entre 2 y 3 veces por semana. Una minoría del 4% come fuera de su hogar entre 4 y 6 veces a la semana y el mismo porcentaje del 4% respondió que nunca comen fuera de sus casas. Como dato de

valor cabe destacar que los estudiantes que menos comidas realizan fuera de sus casas estudian en su mayoría la carrera de Licenciatura en Nutrición.

Para evaluar los saberes coquinos de los estudiantes universitarios se realizaron 9 preguntas en la encuesta. Respecto de la costumbre o hábito de cocinar, el 92% de la muestra responde a la encuesta de manera positiva refiriendo a que tienen el hábito de cocinar, el restante 8% no lo tienen. Paradojicamente cuando se evaluó la frecuencia semanal en la que las personas de la muestra cocinaban, el 12% respondió que nunca lo hacían, el 28% cocina en muy baja frecuencia semanal, entre 2 y 3 veces por semana y el 60% lo hacen con una frecuencia superior. Esto genera una contradicción dado que hay un 4% de los estudiantes que se refirió a si mismos como poseedores del hábito de cocinar pero luego respondieron que nunca lo hacen.

Muchas veces se entiende que la persona que responde el cuestionario no es la única que cocina para si misma, por tanto se indagó acerca de quién le cocina al entrevistado cuando el mismo no lo hace y se obtuvo los siguientes resultados: un 31% respondió que cocinaba su pareja, un 19% alguno de sus padres ya sea madre, padre o ambos, un 15% respondió que nadie les cocinaba si ellos no lo hacían, el 12% admitió que les cocina algún hermano o hermana y el 4% que compran comida en una rotisería. Del total de 26 estudiantes encuestados un 19% que está representado por 5 estudiantes no respondió esta pregunta de la encuesta.

Respecto de la presencia de conocimientos básicos de cocina y la conformidad de los comensales a la hora de ingerir un alimento realizado por el entrevistado se obtuvo el mismo porcentaje de respuesta: un 92% de las personas que realizaron la encuesta dice poseer conocimientos básicos de cocina y admite que cuando cocinan sus comensales quedan satisfechos. Por el contrario 2 de los estudiantes de la muestra respondieron que no creen tener conocimientos básicos de cocina y que sus comensales no quedan satisfechos cuando ellos cocinan. Éstos últimos que representan el 8% del total encuestado pertenecen al sexo femenino y estudian las carreras de Licenciatura en Kinesiología y Medicina. Por esto se afirma que todos los estudiantes universitarios pertenecientes a este trabajo de investigación que siguen la carrera de Licenciatura en Nutrición tienen conocimientos básicos de cocina y a la hora de llevar a cabo estos conocimientos todos sus comensales se manifiestan conformes con los resultados.

Visiblemente el hecho de poseer conocimientos básicos de cocina y ser capaces de aplicarlos no implica que el hecho de cocinar sea placentero para todos. Las encuestas indican que al 73% de la muestra les gusta cocinar mientras que al 27% no les gusta. Entonces surge el interrogatorio de ¿Por qué cocinan los estudiantes? Y la respuesta a la pregunta es que un 65% lo hace por placer y necesidad, pero el 35% lo hacen sólo por necesidad, eligiendo no hacerlo si tuvieran la opción.

Como se dijo anteriormente somos seres sociales y nuestra sociabilidad en mayor o menor medida, nos define. Dentro de un contexto social las personas se reúnen y en esas reuniones comparten alimentos. Cuando se indagó a los alumnos de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Fasta a quién le cocinaban cuando lo hacían surgieron más de una respuesta por parte de cada entrevistado, de lo que se concluye lo siguiente: la mayoría representada por el 32% lo hacen para sus familias, el 27 % para sí mismos, el 25% para sus parejas y sólo el 16% concede que cocina para sus amigos. El porcentaje de alumnos que cocina para sus amigos es el menor de los resultados, se sospecha que es probable que en dichas reuniones compren comida preparada o tal vez coman afuera de sus casas.

Finalmente, para concluir el análisis acerca de los saberes coquinaros de los estudiantes de la muestra se consultó acerca del grado de satisfacción consigo mismos cuando cocinan y el 58% admitió quedar satisfechos con la tarea realizada, el 31% muy satisfechos, el 4% altamente satisfechos, sólo el 8% admitió estar poco satisfechos y hubo cero respuestas correspondientes a insatisfecho.

Para evaluar el estado nutricional se realizó un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario que se comparará finalmente con los parámetros antropométricos tomados a los estudiantes. Se congregaron alimentos nutricionalmente afines y se evaluaron en conjunto. Los datos obtenidos sobre la frecuencia de consumo de alimentos corresponde a lo enunciado a continuación.

Respecto del consumo de lácteos en la dieta de los estudiantes universitarios se observa que afortunadamente es marcadamente alto. Es sabido que el aporte de lácteos en la dieta es beneficioso sobre todo por el aporte de calcio y vitaminas liposolubles y del grupo B, por tanto, un alto consumo de lácteos se asocia a un mejor estado nutricional. El 88% de los estudiantes que representan la muestra consumen leche, el 77% consumen yogur y el 100% consumen distintos tipos de quesos de manera habitual. Respecto de la frecuencia de consumo, los quesos y la leche presentan una frecuencia de consumo diario mientras que el yogur una tendencia al consumo semanal.

Se agruparon los alimentos fuentes de proteínas de origen animal definidas como proteínas de alto valor biológico en 5 grupos para observar su consumo: huevos, carne de vaca, carne de pollo, carne de cerdo, pescado. De los anteriores los más consumidos son la carne de vaca y pollo, consumidos por el 100% de los estudiantes de la muestra, lo que concluye en que no se encontraron alumnos vegetarianos dados que todos afirman comer al menos algún tipo de carne animal. El 92% de los encuestados consume huevos, el 69% pescado y el 62% carne de cerdo. Se presume que el consumo de huevo esta subestimada por la subjetividad del encuestado a la hora de realizar el cuestionario, dado que es sabido que muchas de las preparaciones alimenticias que respondieron consumir frecuentemente llevan huevo en sus ingredientes, motivo por el cual se concluye que el verdadero consumo

del producto alimenticio huevo es superior al resultado obtenido a partir de las encuestas. Del grupo de alimentos fuente de proteínas de origen animal, el consumido con frecuencia diaria por la mayoría de los entrevistados es el huevo en un 42% del total, y semanalmente el más consumido es la carne de vaca con un 73% de la muestra.

Un consumo habitual de frutas y verduras podría contribuir a la prevención de importantes enfermedades de distinta índole. Un informe de la OMS y la FAO publicado recientemente recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras (excluidas las papas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes; motivo por el cual es de suma importancia para este trabajo de investigación el análisis del consumo de vegetales en los estudiantes universitarios de la muestra. Afortunadamente el 100% de los educandos consume vegetales del grupo A y también vegetales del grupo B, de los cuales el 62% lo hace en una frecuencia diaria y el 38% restante en una frecuencia semanal. El 96% del total consume frecuentemente vegetales del grupo C con una tendencia marcada al consumo semanal. El 92% consume frutas frescas, de los cuales el 65% lo hace diariamente y el 27% semanalmente. Las frutas secas son consumidas por el 65% y de los consumidores la mayoría lo hace en frecuencia semanal; finalmente sólo el 54% consume semillas. Es relevante mencionar que de los estudiantes que consumen frutas secas y semillas, más de la mitad estudian la carrera de Licenciatura en Nutrición.

En referencia al consumo de alimentos fuente de hidratos de carbono simples y complejos se llegó a la conclusión que el total de los estudiantes universitarios consume con una marcada tendencia semanal, el grupo de alimentos compuesto por: pastas en general, fideos, ñoquis, arroz, polenta, empanadas, tartas y pizzas. Este resultado guarda una relación lógica con el hecho de que sean las masas de tarta y empanadas uno de los dos grupos de alimentos de comodidad más utilizados por la muestra. Los dulces y mermeladas por un lado y los cereales en general y las barritas de cereal por otro son consumidos por el 65% y 62% respectivamente de las personas encuestadas. Su frecuencia de consumo mayoritaria correspondientemente es diaria y semanal. Para finalizar, el grupo de alimentos pertenecientes a las legumbres donde encontramos productos como porotos, lentejas y garbanzos obtuvo resultados positivos en su consumo sólo en el 50% de los encuestados con una tendencia de frecuencia de consumo mensual.

Respecto del consumo de alimentos fuentes de lípidos se separaron los alimentos en 2 grupos: alimentos ricos en grasas poliinsaturadas y vitamina E, al cual se le dio el nombre de aceites; y alimentos ricos en grasas saturadas en el cual se incluyen: mayonesa, crema, manteca y margarina. Afortunadamente el análisis de datos acerca del consumo de grasas en las encuestas determinó que es mayor el consumo de grasas poliinsaturadas que de grasas

saturadas, al menos de forma directa; un 92% de la muestra respondió que consumen aceites y un 65% que consumen mayonesa, crema, manteca y margarina. La frecuencia de consumo de aceite tiene una propensión a la frecuencia diaria mientras que el consumo de las grasas de tipo saturadas tiende al consumo semanal.

Respecto del consumo de azúcar y edulcorante se resuelve que el consumo de azúcar es ligeramente superior al de edulcorante, con un 54% y 50% comparativamente. Ambos productos alimenticios tienen una tendencia de consumo diaria.

Dentro del consumo de alimentos procesados se generó 3 grupos de alimentos según la calidad nutricional de los mismos. El primer grupo llamado A, corresponde a alimentos procesados ricos en hidratos de carbono y con un porcentaje de grasa de hasta el 15% aproximadamente, dentro de los que se incluyen: pan, tostadas y galletitas de agua. Este grupo es el más recomendable para su consumo. El segundo grupo denominado B, incluye alimentos ricos e hidratos de carbono y también ricos en grasas, dentro de los que se incluyen: alfajores, galletitas dulces envasadas, facturas y productos de panadería, caramelos, golosinas y chocolates. Por último, el tercer grupo nombrado C, muy rico en grasas saturadas y abundante en cantidad de sales contiene: fiambres, embutidos, salame, snacks salados, papas fritas, maní, etc. Como resultado se observa que el 96% de los estudiantes consume los alimentos del grupo A en una frecuencia casi exclusivamente diaria; los alimentos pertenecientes al grupo B son consumidos por el 88% de la muestra, semanalmente en un 54% y mensualmente en un 23%. Por último. Un 73% de los alumnos encuestados admiten consumir los alimentos del grupo C y sus mayores frecuencias de consumo son mensual y semanal respectivamente.

El último punto que analizar dentro de los resultados derivados del cuestionario de frecuencia de consumo es el consumo de bebidas. Se clasificaron a las bebidas en 6 grupos diferentes: agua, bebidas deportivas, gaseosas, jugos, bebidas energizantes y bebidas alcohólicas. Se concluyó que el 92% beben agua, el 81% consumen bebidas alcohólicas, el 54% gaseosas, el 42% beben jugos, el 31% bebidas deportivas y sólo el 4% consume bebidas energizantes. La frecuencia de consumo del agua es 100% es diaria y para las bebidas alcohólicas, jugos, gaseosas y bebidas deportivas la frecuencia de consumo es en general semanal. Sólo un encuestado utiliza bebidas energizantes y lo hace en frecuencia mensual.

El consumo diario recomendado de agua es de aproximadamente 8 vasos, es decir: 2 litros de agua por día. Lamentablemente sólo el 23% de la población encuestada se refirió a realizar un consumo suficiente de agua. Un 46% de la población consume de 5 a 7 vasos de agua por día, un 27% 2 a 4 vasos y un 4% admite consumir sólo 1 vaso de agua diariamente. Cabe destacar que, si bien sólo el 92% de los encuestados respondió que consumían agua de manera habitual, el 100% de los mismos indicó una frecuencia de consumo diaria de agua, lo cual es discordante. Se estima que todos los estudiantes pertenecientes a la muestra

consumen agua dado el indicador de frecuencia de consumo de la misma, aunque no se haya llegado a esa conclusión a partir del análisis de datos en concreto.

El consumo de bebidas alcohólicas de los encuestados arroja un dato alarmante, dado que casi el total de los encuestados admite su consumo habitual. En antagonismo la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas esta dada entre lo semanal y lo mensual y favorablemente no hay estudiantes universitarios dentro de la muestra sujeta a análisis de Ciencias Médicas de la Universidad Fasta que admitan un consumo de frecuencia diaria de bebidas alcohólicas. Para hacer un juicio de valor acerca de una potencial problemática o un excesivo consumo de bebidas alcohólicas sería necesario conocer la cantidad y calidad de bebidas alcohólicas consumidas, lo cual es un dato ausente en el presente trabajo. De este dato surge un posible interrogante para una futura investigación en la cual se evalúe con mayor profundidad el consumo de bebidas alcohólicas, haciendo énfasis en la cantidad y calidad, además de en la frecuencia de consumo.

El estudio de Ciencias de la Salud, en particular el de Licenciatura en Nutrición le da a sus alumnos, entre otros saberes, los conocimientos básicos sobre medicina preventiva, para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, para desarrollar una vida saludable. Que los alumnos en base a esos conocimientos decidan aplicarlos para sí mismos, y hacer de esto un estilo de vida saludable, es una decisión personal de cada uno de los estudiantes que se toma de manera diaria. Si bien no sorprende que los estudiantes de Licenciatura en Nutrición sean los que presentan una adecuada y más variada alimentación, dado que poseen las bases teóricas y empíricas para lograrlo, la decisión de llevarlo a cabo es individual a cada uno de ellos; y tener los conocimientos no implica siempre aplicarlos. Por este motivo sería interesante comparar los datos obtenidos con estudiantes de la Universidad Fasta de facultades ajenas a Ciencias Médicas y simultáneamente con estudiantes universitarios que no pertenezcan a la Universidad Fasta.



BIBLIOGRAFÍA



- ⊙ Aguirre, P. (2007) “Dime que comes y te diré quién eres”
<https://www.pagina12.com.ar/diario/ciencia/19-90812-2007-09-05.html>
- ⊙ Chandra RK. Nutrition and the immune system: an introduction. *Am J Clin Nutr* 1997; 66: S460-S463. Eres lo que comes.
- ⊙ Cossio-Bolaños, M., Cossio-Bolaños, W., Menacho, A., Gómez Campos, R., Silva, Yuri Muniz da, A., Carlos, P., De Arruda, M. (2014). Estado nutricional y presión arterial de adolescentes escolares. *Archivos argentinos de pediatría*, 112(4),302307. <https://dx.doi.org/http://dx.doi.org/10.5546/aap.2014.302>
- ⊙ Durá Travé, T. (2014). ‘Focus on Nutrition in Child/Juvenile Population in a Mediterranean Area’. Complejo Hospitalario de Navarra, editado por Nova Science Publishers, New York (USA)
- ⊙ Farré, R., Rovira, *Manual Práctico de Nutrición y Salud Kellogg´s*.
https://www.kelloggs.es/content/dam/newton/media/manual_de_nutricion_new/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf
- ⊙ González Jiménez, E., Aguilar Cordero, M.^a J., García, C. J., García López, P., Álvarez Ferre, J., Padilla López, C. A., & Ocete Hita, E. (2012). Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). *Nutrición Hospitalaria*, 27(1), 177-184. Recuperado en 16 de diciembre de 2017, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000100021&lng=es&tlng=es.
- ⊙ Gracia Arnaiz, M. (2010). *La obesidad como enfermedad, la obesidad como problema social*. http://www.anmm.org.mx/GMM/2010/n6/30_vol_146_n6.pdf
- ⊙ Rutzstein, G., Murawski, B., Elizathe, L., y Scappatura, M. (2010). *Trastornos alimentarios: Detección en adolescentes mujeres y varones de Buenos Aires. Un estudio de doble fase*. Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires Correspondencia, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232010000100006&script=sci_arttext&tlng=pt
- ⊙ Sagués Casabal, Y., Ammazzini, G., Ayala, M., Cetrángolo, M., Martello, M., Sobol, D., Llanos, P., Frechtel, G., Salinas, R., (2009). *Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires*. Carrera de Especialista en Nutrición - Facultad de Medicina - Instituto Universitario de Ciencias de La Salud. Fundación Héctor Barceló. http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_10/num_1/RSAN_10_1_49.pdf

- ⊙ Salcedo Monsalve, A., Palacios Espinosa, X., Espinosa, A. (2011) *Consumo de alcohol en jóvenes universitarios*, Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia.
- ⊙ Sampieri, R., Collado, C., Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Ed. McGrawhi. México
- ⊙ Sánchez Hernández, J., Serra Majem, L. *Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares*. Cátedra de Medicina Preventiva y Salud Pública, Dpto. de Ciencias Clínicas, Centro de Ciencias de la Salud. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria <http://www.portalcolegio.com/Administrador/bienestar/documentos/importancia%20del%20desayuno%20en%20el%20rendimiento%20intelectual%20y%20en%20el%20estado%20nutricional%20de%20los%20escolares.pdf>
- ⊙ Troncoso, C., Doepking, C., Silva, E., (2011). Estudio primario sobre la importancia de la alimentación para los estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* Vol. 40, N°1, Marzo 2013
- ⊙ XXI Encuentro Anual de Nutricionistas Buenos Aires, (2014). 13 de Agosto de 2014: Resúmenes de las comunicaciones orales y en poster. *Dieta*, 32(149), 00. Recuperado en 15 de diciembre de 2017, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372014000400004&Ing=es&tIng=pt.

Sitios Web

- ⊙ <http://ocw.unican.es/humanidades/introduccion-a-la-antropologia-social-y-cultural/material-de-clase-1/tema-2.-la-cultura/2.3-definiciones-de-la-cultura>
- ⊙ <http://www.alimentacion.enfasis.com/articulos/64093-cultura-alimentaria-la-sociedad>
- ⊙ http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114
- ⊙ http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114
- ⊙ <http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/procal/estudios/01/TendenciasConsumoAlimentos.pdf>
- ⊙ <http://www.antecualquierduda.com/>
- ⊙ http://www.chagas.msal.gov.ar/images/stories/ministerio/presec-2012/Encuesta_Nacional_De_Factores_De_Riesgo_2009_RevArgent_Salud_Publica.pdf

- ⊙ <http://www.dimensionantropologica.inah.gob.mx/wpcontent/uploads/07Rese%C3%B1as43.pdf>
- ⊙ <http://www.elentremos.com/andrea-cattani/diagnostico-nutricional-de-la-argentina-y-nueva-guaa-de-la-alimentacion.htm>
- ⊙ <http://www.fac.org.ar/qcvc/lave/c027e/aguirrep.php>
- ⊙ http://www.lumen.com.ar/index.php?route=product/author/info&author_id=737
- ⊙ <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5034>
- ⊙ <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>
- ⊙ <http://www.who.int/es/>
- ⊙ <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/rt/captureCite/702/0/ApaCitationPlugin>
- ⊙ https://w2.vatican.va/content/francesco/es/messages/food/documents/papa-francesco_20131016_messaggio-giornata-alimentazione.html

PATRONES DE COMPRA, SABERES COQUINARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Victoria Luján Sánchez
sanchez-victoria@hotmail.com

Se entiende que una alimentación es equilibrada, cuando todos los grupos de alimentos están incluidos en nuestra dieta cubriendo las necesidades diarias de manera.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, de vivir con salud, hacer actividad física, aprender y trabajar, y de protegerse de enfermedades.

No hay alimentos buenos y malos. Ningún alimento por sí solo puede considerarse beneficioso o perjudicial para la salud.

Es la frecuencia con la que un alimento esté presente en la alimentación diaria y su composición, lo que definirá un perfil más o menos saludable.

OBJETIVO

Evaluar el patrón de compra de alimentos, los saberes coquinaros y el estado nutricional de estudiantes que asisten a la Universidad FASTA de la ciudad de Mar del Plata que no viven con sus padres.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio descriptivo, cuantitativo, transversal, no experimental, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia se seleccionaron a 26 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Fasta de Mar del Plata, de ambos sexos, durante el mes de diciembre de 2017. El instrumento de recolección de datos estuvo conformado por una encuesta prediseñada y además se realizaron mediciones antropométricas a cada uno de los participantes de la muestra.

RESULTADOS

Hay una preponderancia de sexo femenino, de un rango de edad de 18 a 23 años y de estudiantes de Licenciatura en Nutrición. La mayoría de los encuestados se encuentra antropométricamente dentro de los valores de normalidad. Mayoritariamente programan y realizan las compras de sus alimentos semanalmente, priorizando la calidad, el precio y el valor nutritivo de los mismos. Casi la totalidad encuestada presenta de conocimientos básicos de cocina y el hábito de cocinar. Puede decirse que todos consumen proteínas de origen animal y hay una gran tendencia al consumo de vegetales y frutas. Se encontró una propensión alarmante acerca del consumo de grasas saturadas, azúcares simples y bebidas alcohólicas.

CONCLUSIONES

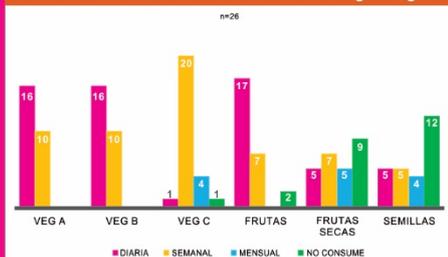
Los consumos de alcohol, bebidas gaseosas y alimentos con grandes cantidades de azúcares simples y grasas saturadas son alarmantes. Se considera oportuno continuar con la investigación profundizando la relación entre las variables, en comparación con estudiantes de otras carreras de grado.

PALABRAS CLAVE

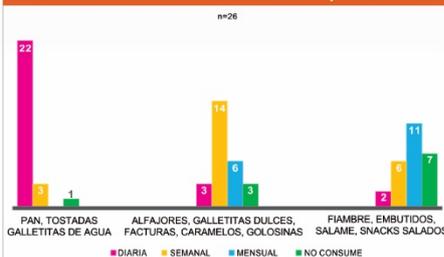
ESTADO NUTRICIONAL – SABERES COQUINARIOS – PATRONES DE COMPRA DE ALIMENTOS.



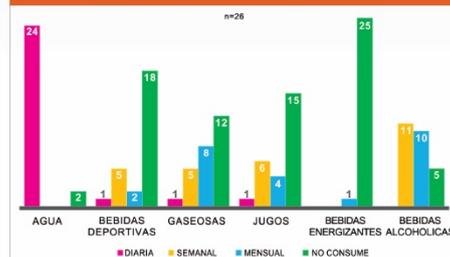
Frecuencia de consumo de alimentos de origen vegetal



Frecuencia de consumo de alimentos procesados



Frecuencia de consumo de bebidas



Fuente de los gráficos: elaboración propia

VICTORIA LUJÁN SÁNCHEZ

FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS - LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

UNIVERSIDAD
FASTA