

Ingesta de alimentos: ¿Balanceada o desbalanceada?

Food intake: balanced or unbalanced?

Nohemí Fernández Mojica

María Esther Romero Ascanio

Guadalupe Huerta Arizmendi

María Esther Barradas Alarcón

maeba107@gmail.com

Resumen

La Universidad Veracruzana concibe al estudiante como un ser integral, de ahí la preocupación por su salud. Medina (2003, 220), comenta que el estado de salud integral "... no depende de un solo factor sino de "...una serie de actitudes o hábitos con el fin de disponer de dicho estado." Considera que entre los factores que intervienen está una alimentación adecuada. San Martín (2002, 597) comenta que "...la adquisición de conocimientos sobre la salud no se limita a la enseñanza con esta estricta finalidad, sino que en gran parte es resultado del proceso de aculturación general del individuo, o sea, de las experiencias adquiridas en el hogar, en la escuela y en su vida dentro de la colectividad.". Objetivo: Describir los hábitos alimenticios de los estudiantes .Metodología: investigación descriptiva con objetivo, instrumentos: Diario de alimentación y Autoevaluación de hábitos de alimentación. Muestra 108 universitarios .Resultados: 94% se alimenta de manera incorrecta.

Abstract

Universidad Veracruzana student conceived as an integral being, hence the concern about his health. Medina (2003, 220), says the statement of comprehensive health "... does not depend on a single factor but" ... a series of attitudes and habits in order to have this status. "Consider that among the factors involved is adequate food. San Martin (2002, 597) notes that "... the acquisition of knowledge about health is not limited to teaching this strict order, but that is largely a result of the overall process of acculturation of the individual, that is, lessons learned in the home, in school and in life within the community. ". To describe the eating habits of students .Metodología: descriptive study with objective instruments: Journal of food and eating habits Self-Assessment. Sample 108 university RESULTS: 94% is fed improperly.

Palabras clave / key words: universitarios, hábitos alimenticios / universities students, diet.

Introducción

La Universidad Veracruzana, en su Modelo Educativo Integral Flexible, concibe al estudiante como un ser integral, esto es lo considera un ser tripartita: cuerpo, alma y espíritu. En relación al cuerpo, la universidad a través del Centro de Atención Integral para la Salud del Estudiante Universitario, lleva a cabo acciones de prevención, rehabilitación y canalización adecuada de los problemas de salud que afecten de manera negativa el desarrollo de la vida estudiantil. En este centro, se ofrecen servicios de: medicina general, enfermería, odontología, análisis clínicos, nutrición y psicología, programas de planificación familiar y de detección oportuna del cáncer y la diabetes, diversos tipos de curaciones y aplicación de inyecciones. (Escalón, 2007). De ahí, la preocupación por la salud de los estudiantes.

Medina (2003, 220), comenta que el estado de salud integral "... no depende de un solo factor sino de "...una serie de actitudes o hábitos con el fin de disponer de dicho estado." Considera que entre los factores que intervienen está una alimentación adecuada.

De ahí, la importancia de que en la universidad se contribuya a promover una alimentación adecuada, esto, al considerar lo que “La teoría social de la salud enfoca el problema desde la condición humana del hombre como ser vivo eminentemente social y productor, capaz de tomar decisiones y de producir comportamientos adquiridos en la sociedad, situación única entre los seres vivos de la Tierra.” (San Martín, 2000,35) esto es, el hecho de que el estudiante obtenga conocimiento de la correcta forma de comer, se piensa que tomará decisiones correctas en la ingesta de alimentos.

San Martín (2002, 597), al respecto comenta que:

...la adquisición de conocimientos sobre la salud no se limita a la enseñanza con esta estricta finalidad, sino que en gran parte es resultado del proceso de aculturación general del individuo, o sea, de las experiencias adquiridas en el hogar, en la escuela y en su vida dentro de la colectividad.

Sigue explicando en relación a la aculturación declarando que:

El hombre nace sin conducta; se expresa solo con reflejos no condicionados y debe aprender su comportamiento del medio en que se desarrolla. Por lo tanto, la conducta humana puede ser explicada, teniendo en cuenta el marco social e histórico de fondo, a través de las variables causales (estructura socioeconómica y cultural de la sociedad específica y de sus asociaciones) y de las variables que norman el control posterior del comportamiento. En todo este proceso, uno de los mecanismos básicos que debe entenderse es el ‘aprendizaje’, que es lo que permite al hombre adquirir un comportamiento con características que lo diferencian cualitativamente del comportamiento animal.” (San Martín, 2000,54-55)

Al considerar el marco social e histórico en este caso el mexicano, El vocero de la Fundación 5xDía, Alfredo Moisés Ceja, declaro que: “...por la mala alimentación de los mexicanos actualmente siete de cada diez adultos y uno de cada tres adolescentes padecen de sobrepeso u obesidad, situación que puede disminuir hasta en 30 por ciento el desempeño de actividades, entre ellas la laboral.” Esta declaración, evidencia que el mexicano no ha aprendido a cuidar su ingesta de alimentos. Ante esta información, Chávez (2015, 13)

comenta que: “Esta situación de salud pública...podría disminuir si la población incluye en su dieta diaria una sana alimentación basada en el consumo de 3 raciones de verduras y 2 porciones de frutas.”

Por su parte, Sofía Sánchez Piña, académica de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Nacional Autónoma de México, “recomendó ser consciente de lo que se come, es decir, reducir la ingesta de los alimentos... con gluten, abundantes azúcares y grasas, así como de carnes y productos industrializados,” ya que: “... altera la estructura celular de los seres humanos, proceso asociado a enfermedades como la obesidad, la diabetes y el cáncer”. Asimismo declaró que: “Una buena alimentación natural será preventiva de la oxidación y el envejecimiento celular, incluso del cáncer” (Olivares, 2015, 32). Explicó que:

...cuando se consumen alimentos con gluten- como pan, pastas, harinas refinadas y arroz blanco- y abundante en azúcares y grasas se genera una impermeabilidad en la capa superficial de las células, lo que impide que los nutrientes se metabolicen.

Esto provocará en primer lugar alteraciones bioquímicas, como acidez o malestar en el estómago tras el consumo de comida, pero si esto se repite se vuelve crónico, hasta ocasionar colitis o gastritis, por ejemplo.”...lo mejor es consumir alimentos con nutrientes como frutas, verduras, semillas y granos, pues son los que realmente alimentan al cuerpo humano. Lo recomendable es consumir 70% de proteína vegetal y 30% de proteína animal, así como beber mucha agua natural.

...moderar el consumo de lácteos, en especial yogur, crema, queso y diversos tipos de leche; el de pan, galletas y postres cuya base de elaboración sea leche y harina. Además evitar productos refinados como azúcar y sal.

Para lograr fomentar una alimentación natural, se debe considerar las declaraciones de Perea (2004, 17-18) con respecto al logro de los hábitos saludables, ya que estos:

... no son consecuencia de una serie de conductas independientes sino que están insertas en un determinado contexto o entramado social formando unos determinados estilos de vida, por lo que las estrategias educativas

y los objetivos de cambios en la EpS deberán dirigirse al conjunto de comportamientos y a los contextos donde se desarrollan, ya que resulta difícil que se produzca una modificación de la conducta si al mismo tiempo no se promueve los cambios ambientales adecuados.

Para que se den esos cambios de conductas, se debe reforzar con la afirmación realizada por San Martín (2000, 598) al decir que:

...aprender implica un cambio de ideas y costumbres por parte de un individuo, este cambio sólo puede llevarse a cabo mediante el propio esfuerzo individual. Mientras el individuo permanezca pasivo frente a determinada situación no hay aprendizaje positivo, es decir, éste es un proceso activo y no un proceso de información, de conocimiento o de memorización.

Dada la importancia de lo antes expuesto, conduce al siguiente planteamiento:

¿Qué hábitos alimenticios practican los estudiantes de la Facultad de Pedagogía – Veracruz de la Universidad Veracruzana?

Para realizar la investigación, se planteó el siguiente objetivo general que es: Describir los hábitos alimenticios de los estudiantes

Metodología

Por la naturaleza del problema, el enfoque es cuantitativo y el tipo de investigación es descriptiva con objetivo.

Instrumentos. Se aplicaron dos instrumentos: 1) Autoevaluación de hábitos de alimentación, este tiene como finalidad identificar a qué grupo de alimento pertenece lo que consume el estudiante durante los últimos 7 días. Su contenido se relaciona con el Plato del bien comer, diseñado por la Secretaría de Salud acorde a las características, costumbres y necesidades de los mexicanos (Pérez y Marván, 2005, 2) Diario de alimentación, este instrumento tiene como finalidad que el estudiante reporte las porciones que consume en un día.

Población y muestra. La población estuvo integrada por 140 estudiantes de la Generación 2013 de la Facultad de Pedagogía – Veracruz de la Universidad Veracruzana. La muestra quedó formada por 104 estudiantes voluntarios de esa generación.

Procesamiento de los datos. Se recurrió al programa estadístico SPSS.

Resultados

En este apartado se presentan los resultados de los dos instrumentos aplicados a los 104 estudiantes voluntarios de la Generación 2013 de la Facultad de Pedagogía – Veracruz de la Universidad Veracruzana

1) Autoevaluación de hábitos alimenticios.

Este diagnóstico hace mención al grupo o grupos alimenticios que se encuentran en 1°, en 2° y 3° lugar de acuerdo al consumo que reflejan diariamente la muestra de estudiantes voluntarios de la Universidad Veracruzana, Facultad de Pedagogía-Veracruz de la Generación, en donde se muestra la frecuencia que tuvieron. Cabe mencionar que los grupos alimenticios son de acuerdo al Plato del bien comer.

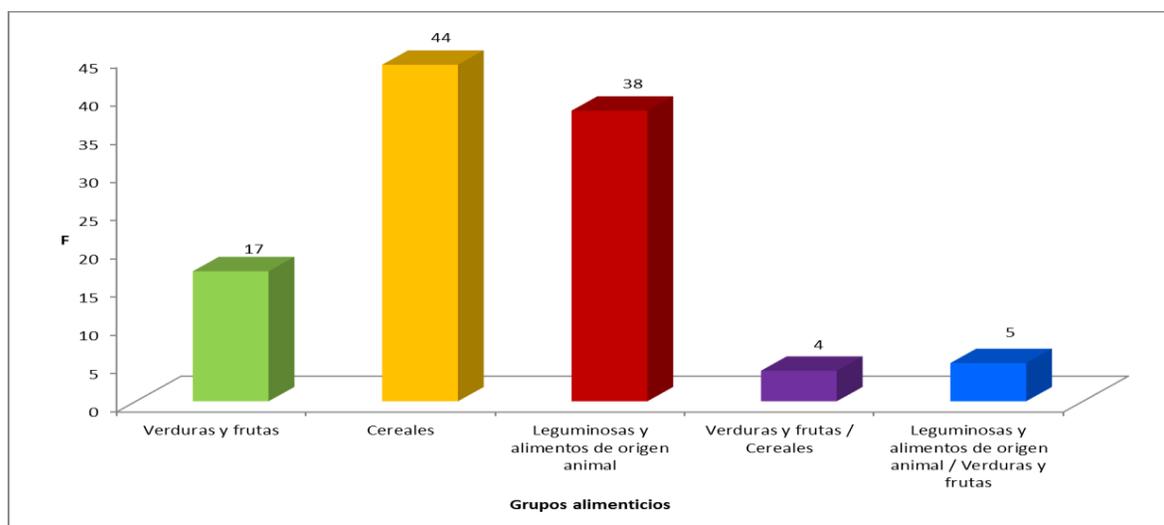


Figura 1: Clasificación de 1° lugar en grupos alimenticios de acuerdo al Plato del buen comer, consumidos durante los últimos siete días.

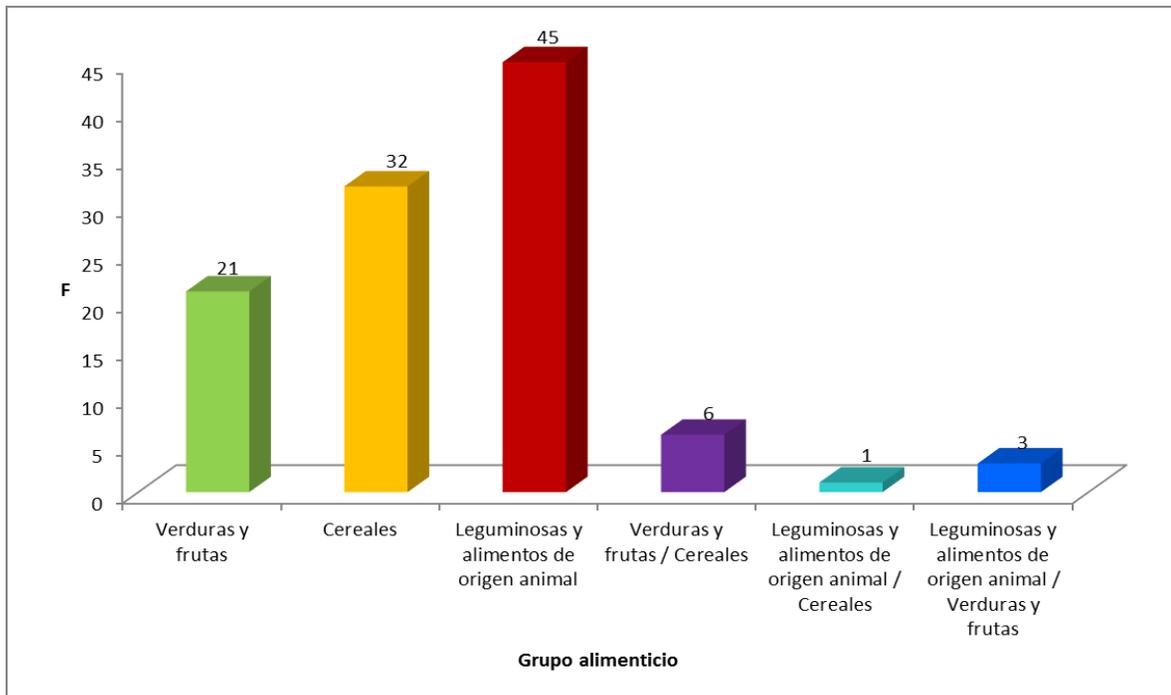


Figura 2: Clasificación de 2 ° lugar en grupos alimenticios de acuerdo al Plato del buen comer, consumidos durante los últimos siete días.

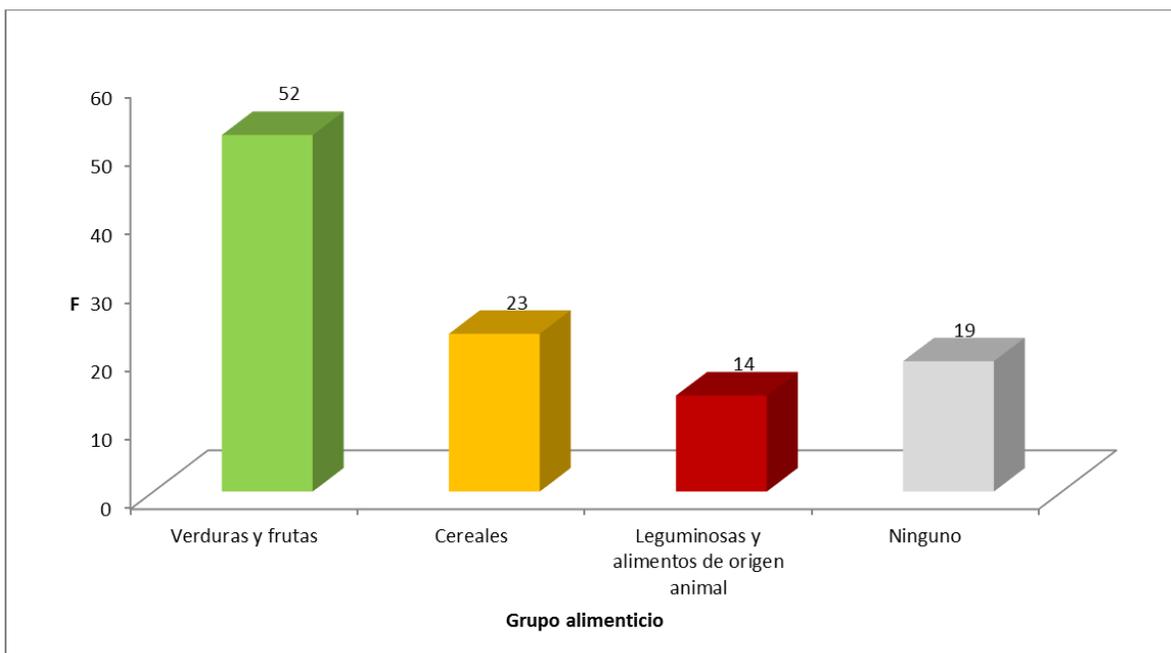


Figura 3: Clasificación de 3° lugar en grupos alimenticios de acuerdo al Plato del buen comer, consumidos durante los últimos siete días.

2) Diario de alimentación.

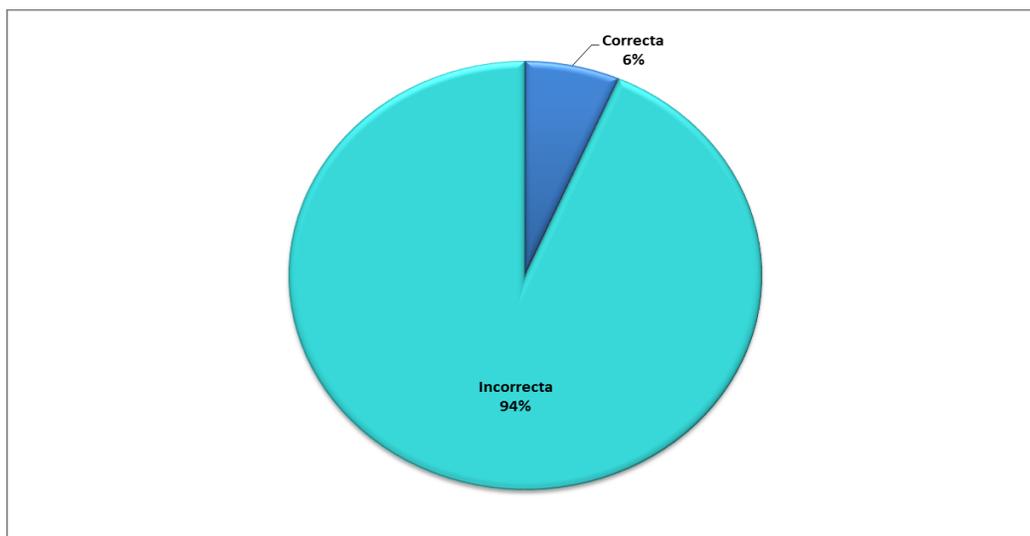


Figura: 4 Distribución de alimentos diarios de los estudiantes.

Conclusión

Los hábitos alimenticios adecuados, constituyen uno de los factores para mantener una salud integral y ésta se ve reflejada en el correcto desempeño laboral; en el contexto escolar, en el rendimiento académico.

Los hábitos alimenticios (adecuados o inadecuados) son adquiridos en el seno familiar, la escuela y el contexto cultural, como producto de la “aculturación”. En el contexto de México, en el caso no deseable: hábitos alimenticios inadecuados, han provocado problemas en la estructura celular y esto ha ocasionado las enfermedades de: obesidad, diabetes y cáncer. Por otra parte, han provocado alteraciones bioquímicas que al paso del tiempo, se convierten en problemas de colitis y gastritis.

Con la presentación del contenido de las tres gráficas, se puede decir que se logró el objetivo de la investigación: describir los hábitos alimenticios de los estudiantes de la generación 2013 (104 voluntarios de un total de 140) de la Facultad de Pedagogía- Veracruz de la Universidad Veracruzana. De estos resultados, resalta que el 94% se alimenta de manera incorrecta, lo que evidencia que tienen malos hábitos alimenticios, éstos adquiridos "... en el hogar, en la escuela y en su vida dentro de la colectividad", y por ende, reflejo del "...marco social e histórico de fondo..." (San Martín, 2000, 597, 54,55) de nuestra nación, México.

También se puede concluir que por la manera incorrecta de alimentarse, los estudiantes corren el riesgo de padecer: sobrepeso u obesidad, diabetes, cáncer, gastritis y colitis; por otra parte, se genera una impermeabilidad en la capa superficial de las células, lo que impide que los nutrientes se metabolicen. (Olivares, 2015, 32); en relación al ámbito escolar, que disminuyan "...hasta el 30 por ciento de el desempeño de actividades....", según lo declarado por Ceja, vocero de la Fundación 5xDía, (Chávez, 2015, 13). Este panorama, refuerza la necesidad de fomentar la actitud positiva y desarrollar el hábito de alimentarse adecuadamente tal como lo declaró Medina (2003, 220), para que se contribuya al estado de salud integral. Esto, con la confianza que se cumpla la teoría social de la salud, en los estudiantes ya que por su condición humana, puedan....ser capaz de tomar decisiones..." (San Martín, 2000,35), en este caso, decidir practicar hábitos alimenticios acorde al Plato del bien comer.

Bibliografía

Chávez Héctor (2015). Consumo de frutas y verduras, abajo del nivel mínimo. El Financiero.

Miércoles 25 de marzo de 2015. Sección Economía., p 13.

Escalón, Edith. (2007) Salud y educación, de la mano en la UV. Disponible en:

<http://www.uv.mx/universo/262/infgral/infgral14.htm>: Consultada: 25 de enero de 2013

Medina Jiménez Eduardo (2003) *Actividad física y salud integral*. España: Paidotribo

Olivares Alonso, Emir. (2015) Alerta la OMS sobre las “nuevas formas de comer” La Jornada. Martes 7 de abril de 2015. *Sociedad y Justicia*. P 32

Perea Quesada, Rogelia (2004) *Educación para la salud. Reto de nuestro tiempo*. España: Díaz de Santos

Pérez Lizaur Ana Bertha y Marván Laborde Leticia (2005) *Manual de dietas normales y terapéuticas. Los alimentos en la salud y la enfermedad*. México: Ediciones científicas La Prensa Médica Mexicana

San Martín, Hernán (2000) *Tratado general de la salud*. México: La Prensa Médica Mexicana