

UNIVERSIDAD DEL NORTE SANTO TOMÁS DE AQUINO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



Título:

“Hábitos alimentarios y alimentación en estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas”

Directora de Tesis: Lic. María Inés Hernández

Autora: Ana Ovejero

San Miguel de Tucumán

2014-2015

Dedicatoria

A mi familia.

Agradecimiento

Agradezco a María Inés Hernández por su colaboración constante, a mi familia por la paciencia y a mis amigos por el apoyo de siempre.

Índice

Resumen.....	- 6 -
Introducción.....	- 7 -
Problema de investigación	- 8 -
Objetivos.....	- 8 -
Objetivo general.....	- 8 -
Objetivos específicos.....	- 8 -
Interrogantes	- 8 -
Justificación	- 8 -
Antecedentes	- 10 -
Marco Teórico	- 18 -
Cultura.....	- 18 -
Migración.....	- 19 -
Juventud.....	- 21 -
Alimentación y hábitos alimentarios	- 26 -
Guías alimentarias para la población argentina.....	- 34 -
Materiales y Métodos.....	- 44 -
Tipo de estudio:.....	- 44 -
Hipótesis:.....	- 44 -
Diseño:	- 47 -
Población:.....	- 47 -
Muestra:.....	- 47 -
Técnica de muestreo:	- 47 -
Instrumentos para la recolección de datos	- 47 -
Consideraciones éticas:	- 47 -
Plan de análisis de datos:.....	- 48 -
Prueba piloto	- 48 -
Resultados	- 49 -
A- Datos personales	- 49 -
B- Encuesta.....	- 51 -
C- Frecuencia de consumo.....	- 65 -
Comprobación de hipótesis.....	- 84 -
Discusión	- 86 -
Conclusiones.....	- 93 -
Propuestas.....	- 95 -

Bibliografía	- 96 -
Bibliografía consultada	- 100 -
ANEXO	- 101 -
Anexo 1: Encuesta sobre hábitos alimentarios – Piloto	- 102 -
Anexo 2: Encuesta sobre hábitos alimentarios - Modificada	- 105 -
Anexo 3: Grilla de puntaje	- 108 -
Anexo 4: Frecuencia de consumo	- 109 -
Anexo 5: Guías Alimentarias para la población argentina	- 110 -
Anexo 6: Consentimiento escrito informado	- 111 -

Resumen

El presente estudio tiene por objeto conocer los hábitos alimentarios y la alimentación de los estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas durante el período 2014-2015.

Se realizó un estudio de tipo descriptivo, no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes universitarios de 18 a 25 años de edad que residen en San Miguel de Tucumán. Se administró una encuesta y un cuestionario de frecuencia de consumo para la recolección de datos.

Los resultados y conclusiones de esta investigación son los siguientes:

El hábito de alimentación de los estudiantes universitarios no presenta un patrón ordenado, prefieren golosinas o snacks y alimentos precocidos. No llevan una vida activa y presentan el hábito de fumar y beber alcohol periódicamente.

La mayoría consume diariamente cereales, frutas, verduras, carnes, dulces y grasas pero no logra incorporar todos los grupos de alimentos. Y casi la totalidad bebe agua más de una vez al día.

La escasa adherencia a los horarios prefijados para las comidas, realizar otras actividades mientras comen, como así también, el comer automáticamente sin degustar siempre, todos los alimentos; contribuye a que no se generen espacios de diálogo y encuentro con los demás comensales durante las comidas a pesar de que disfruten de la comida compartida.

Palabras clave: Hábitos alimentarios - Alimentación - Estudiantes universitarios - Frecuencia de consumo -

Introducción

San Miguel de Tucumán alberga gran cantidad de jóvenes, del interior de la provincia y de las provincias vecinas, que inician sus estudios universitarios lejos del núcleo familiar, debido a la gran oferta académica de instituciones universitarias y terciarias, estatales y privadas.

Un censo realizado por el INDEC en el período 2007-2008 indica que son 74.472 los alumnos nuevos, inscriptos y re inscriptos de carreras de pregrado, grado y de Instituciones de gestión estatal y privada de la provincia de San Miguel de Tucumán.

El inicio de los estudios universitarios confronta a los estudiantes migrantes a una reestructuración adaptativa de hábitos (alimentación, sueño, ocio, etc.), nuevas modalidades vinculares, sumado a las vicisitudes de su proyecto de vida y trayectoria académica.

El pasaje de la adolescencia a la vida adulta, además del desarraigo del entorno social, geográfico y de todo aquello que acompañó la constitución de su identidad implican para el estudiante un proceso de aculturación al nuevo entorno.

La dieta de los estudiantes universitarios se plantea como un desafío especial debido a una serie de cambios, entre ellos: empiezan a seleccionar su propia alimentación, pasan a ser ellos los encargados de las compras por lo cual las pautas alimentarias que se establezcan, en muchos casos, pueden ser mantenidas a lo largo de la etapa adulta.

Es por ello que este estudio propicia conocer los hábitos alimentarios que poseen los estudiantes universitarios migrantes, como así también permite el desarrollo de estrategias para la adquisición de una alimentación saludable y para prevenir posibles deterioros nutricionales en las etapas posteriores de la vida.

Problema de investigación

Objetivos

Objetivo general.

- Conocer los hábitos alimentarios y la alimentación de los estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas.

Objetivos específicos.

- Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios.
- Determinar la alimentación de los estudiantes universitarios.

Interrogantes

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas?

- ¿Cómo es la alimentación del grupo en estudio?

Justificación

Los hábitos alimentarios de las poblaciones, según Vázquez, Cos y López-Nomdedeu (2005), son fruto del marco geográfico y económico en que se desenvuelve la vida del hombre, reforzados por la tradición, el patrón cultural de alimentos propio de la familia de origen y el medio social donde se vive. Se configuran fundamentalmente en la infancia, se desarrollan y se asientan a lo largo de la vida del sujeto.

La nutrición como ciencia está impregnada de un universo simbólico que trasciende la alimentación. Así, los hábitos alimentarios que forman parte de la cultura, están influenciados por factores nutricionales y no nutricionales.

La mayor disponibilidad de alimentos, los estilos de compra de los mismos y la urbanización, han producido notables cambios en los hábitos alimentarios a lo largo del tiempo que se reflejan principalmente en la

dependencia de productos manufacturados (alimentos precocidos, de rápida preparación, ricos en sodio y en grasas saturadas entre otros).

Es preciso señalar, además, que la juventud es una etapa en la que se producen importantes cambios y los hábitos alimentarios que se adquieran son los que van a permanecer en la edad adulta. Por esto también, conocer la ingesta habitual de los estudiantes universitarios permite identificar la frecuencia de consumo de los estudiantes universitarios migrantes.

La comida implica el sello de identidad de un grupo, lo que repercute en los hábitos alimentarios de los jóvenes migrantes que inician sus estudios universitarios lejos de su hogar familiar y de su cultura local. Cabe señalar que el término migración se utiliza en mayor medida cuando se refiere a cambios internacionales y permanentes. Pero, en este caso, se hace referencia a la migración generalmente transitoria dentro de un mismo país. Esta nueva realidad, junto a esta permanencia teóricamente temporal, es lo que obliga al estudiante a insertarse y vincularse en un nuevo entorno.

Antecedentes

1. Troncoso, C., Doepking, C. y Silva, E. (2011): *¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios? Chile*

Respecto a la metodología empleada en esta investigación se utilizó el diseño cualitativo de tipo fenomenológico. Se reclutó a 18 estudiantes de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, que cumplieran con los criterios de selección: ser estudiante regular de la casa de estudios antes mencionada, de entre 18 y 30 años de edad. El instrumento de recolección de la información correspondió a una entrevista semi estructurada.

En cuanto a los resultados:

- *Concepción de la alimentación en estudiantes universitarios:*
Se presenta una concepción negativa sobre la alimentación que realizan los estudiantes debido a la falta de disponibilidad de tiempo durante su jornada académica y estancia en el establecimiento educacional. Los horarios de clases son percibidos como limitantes para mantener horarios de comidas habituales facilitando el consumo de alimentos tipo snacks o golosinas.

El rendimiento académico también es condicionado por la alimentación, atribuyéndole a la relación “logro académico-alimentación” una percepción negativa cuando no es codificada como saludable por los entrevistados.

La totalidad de los entrevistados interpreta que la alimentación podría ser modificada durante la vida académica, aunque no existe la voluntad suficiente para concretarlas.

- *Alimentación como parte de la formación académica:*

Los estudiantes de áreas de desarrollo profesional ligadas a la educación consideran necesario que se integren a sus programas de estudios, contenidos acerca de la alimentación.

En otras áreas de desarrollo profesional, esta percepción no es categórica, ya que algunos de los entrevistados refieren que los contenidos de alimentación no son necesarios para su futuro personal y/o laboral, y

otros mencionan que sí les interesaría realizar algún tipo de asignatura de tipo opcional que les permita presentar herramientas para su calidad de vida.

El establecimiento educacional no es interpretado como facilitador en la entrega de contenidos y espacios para desarrollar una alimentación saludable por la extensión de la jornada académica y el costo de los alimentos dentro del plantel universitario.

2. Sagués Casabal, Y., Ammazzini, G., Ayala, M., Cetrángolo, M., Martello, M., Sobol, D., Llanos, P., Frechtel, G. y 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.

Es un estudio transversal, realizado en forma aleatoria en estudiantes de la Carrera de Medicina mediante encuestas de hábitos alimentarios y estilo de vida. La cantidad de participantes fue de 113 estudiantes de la carrera de Medicina, hombres y mujeres de 18 a 26 años.

Respecto a los materiales y métodos se llevó a cabo una encuesta realizada por médicos del Postgrado de Nutrición del Instituto de Ciencias de Salud Dr. H. A. Barceló, se entrenó al grupo de médicos nutricionistas destinados a realizar dicha encuesta. Se seleccionaron en forma aleatoria simple 113 estudiantes de medicina de una universidad privada. A partir de la información de la encuesta se calculó la ingesta de nutrientes utilizando la base de composición química de alimentos de CESNI.

En cuanto a los resultados:

El 86,71 % (n=98) realiza la mayoría de las comidas en su casa, el 61,94 % (n=70) ingiere comida casera preparadas en el 35,20 % (n=24) de los casos por el encuestado, el 55,41 % (n=39) por un familiar y el 9,9 % (n=7) por personal de servicio; y el 24,77 % (n=28) de los que comen en sus casas suelen utilizar un servicio de entrega a domicilio.

El 13,29 % (n=15) suele comer fuera de su casa de los cuales 1,76 % (n=2) suele comer en comedores escolares o de ambiente de trabajo y el

11,50 % (n=13) come habitualmente en un restaurante, al preguntar cuántas comidas diarias están acostumbrados a realizar se vio que solo el 55,75 % (n=63) hace las cuatro comidas recomendadas.

Encuesta alimentaria:

- Lácteos y derivados:

Leche: El 46,9 % (n=53) consume leche entera y el 43,36 % (n=49) descremada. El 70,80% (n=80) la consume más de tres veces por semana. El 9,73 % (n=11) no consume leche.

Yogurt: el 44,25% (n=50) lo consume entero, el 32,74% (n=37) descremado. El 47,79% (n=54) lo consume más de tres veces por semana. El 23,01% (n=26) no consume yogurt.

Queso compacto: el 58,41% (n=66) consume queso entero, el 23,89% (n=27) descremado. El 43,36% (n=49) lo consume más de tres veces por semana. El 17,70% (n=20) no consume queso.

Queso untado: el 30,97% (n=35) consume queso entero, el 22,10% (n=25) descremado. El 37,17% (n=42) consume más de 3 veces por semana. El 46,90% (n=53) no lo consume.

-Verduras y frutas:

Verduras de hoja: el 18,60% (n=21) no consume, el 51,33% (n=58) lo realizan más de tres veces por semana y solo 32,7 % (n=37) las consume con la frecuencia deseada de 5 o más veces por semana.

Otras verduras: el 19,50%(n=22) no consume, el 46,02% (n=52) las consume más de tres veces por semana y solo 22,1 % (n=25) las consume con la frecuencia deseada de 5 o más veces por semana. Cabe aclarar que como "otras verduras" están incluidos, entre otros, tomate, calabaza, zanahoria, brócoli, ají, zapallitos, remolacha, rabanito, apio, coliflor y alcaucil.

Frutas de estación: el 34,51% (n=39) no consume frutas, el 34,51% (n=39) las consume más de tres veces por semana y solo el 15,9 % (n=18) consume estas frutas de estación con la frecuencia deseada.

Carnes:

Carne de vaca / pollo: el 3,54% (n=4) no consume, el 79,65% (n=90) consume más de tres veces por semana.

Pescado: el 81,42% (n=92) no consume, el 18,58 % (n= 21) consume pero solo el 12,38 % (n=14) consume pescado dos o más veces por semana.

Huevo: 21,20% (n=24) no consume y 27,43% (n=31) lo consume más de tres veces por semana.

-Almidones:

Arroz: el 8,85% (n=10) no consume y el 38,05% (n=43) consume arroz más de tres veces por semana.

Pastas, polenta y harinas: el 4,42% (n=5) no consume y el 42,48% (n=48) las consume más de tres veces por semana.

Pan: el 19,50% (n=22) no consume y el 67,26% (n=76) consume pan más de tres veces por semana.

Galletitas dulces y saladas: el 10,60% (n=12) no consumen y el 63,72% (n=72) las consume más de tres veces por semana.

Cereales: el 38,94% (n=44) no consume y el 33,63% (n=38) consume cereales más de tres veces por semana.

-Cuerpos grasos:

Aceites: el 13,30% (n=15) no consume, el 29,2 % (n=33) los consume 1 o 2 veces por semana y el 57,52% (n=65) consume aceites más de tres veces por semana. Solo el 39,8 % (n=45) lo consumen 5 o más veces por semana.

Manteca y margarina: el 51,33% (n=58) no consume y el 23,89% (n=27) las consume más de tres veces por semana.

-Azúcares y dulces:

Azúcar/miel: el 27,43% (n=31) no consume y el 64,60% (n=73) consume más de tres veces por semana, el 56,60 % (n= 64) lo consume

más de 5 veces por semana.

Caramelos y derivados: el 40,71% (n=46) no consume, el 31,86% (n=36) los consume más de tres veces por semana y el 20,40 % (n=23) los consume más de 5 veces por semana.

Mermeladas: el 47,79% (n=54) no consume, el 37,17% (n=42) consume más de tres veces por semana siendo un 30 % (n=34) el que las consume más de 5 veces por semana.

-Bebidas:

Agua: el 36,28% (n=41) no consume y el 56,64% (n=64) consume más de tres veces por semana siendo solo el 54.9% (n=62) los que consumen agua a diario glucocarbonatadas:

Alcohólicas:

Cerveza y vino: el 43,36% (n=49) no consume y el 5,31% (n=6) consume más de tres veces por semana. Espirituosas: el 84,96% (n=96) no consume este tipo de bebidas.

3. Ballester Ferrando, D., De Gracia Blanco, M., Juvinyà Canal, D., Fuentes Pumarola; M. y Bertrán Noguera, C. (2009): *Hábitos de alimentación alterados en estudiantes universitarios*. Girona, España.

En cuanto a la metodología, la muestra ha sido formada por 159 participantes. El tipo de estudio es observacional, descriptivo y transversal. Respecto a los instrumentos se aplicó Eating Attitudes Test, Body Shape Questionary, un cuestionario adhoc y se obtuvo el IMC.

Referente a los resultados, el 89,6% de los participantes prefieren comer con otras personas, frente al 10,4% que solo les apetece pocas veces o nunca. Cabe destacar que el 8,4% procura no comer aunque tengan hambre casi siempre o siempre.

Evitan comer alimentos con muchos hidratos de carbono (papas, pan, arroz, etc.) casi siempre o siempre el 4,5% de los participantes, el 8,4% a menudo, el 35,1% a veces o pocas veces y el 51,9% nunca.

4. Ruiz González. L., Ofarril Aguilar, A. y Quintero Tarno, A. (2014): *Hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de tecnología de la salud de Villa Clara. Cuba.*

En cuanto a la metodología, se realizó un estudio de corte transversal en la facultad de tecnología de la salud que incluyó 150 estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 35 años. Se utilizó un cuestionario estandarizado, autoadministrado, repartido a cada estudiante y mediante la entrevista se recogieron: datos personales, hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimento. La frecuencia de las comidas principales durante la semana se evaluó a través del cuestionario.

En referencia a los resultados, la mayoría de la muestra estudiada realiza diariamente el desayuno (62.7%), el almuerzo (90.7%) y la comida (92.7%), las meriendas se realizan con menor frecuencia.

Según la frecuencia de comidas principales, el 63.3% (n=95) de los encuestados tiene una distribución adecuada de las comidas que realizan en el día.

Los alimentos que se consumen con mayor frecuencia (5 a 7 veces en la semana) son: arroz (96%), pan (84.7%) y legumbres (72%) y con menor frecuencia (2 veces o menos en la semana) pescado (87.3%), pollo (62.6%), las frutas (54%), vegetales (47.3%), el azúcar (47.3%) y los dulces (40%).

Según las categorías utilizadas para la clasificación de la alimentación solamente el 4% (n=6) realiza una alimentación variada y suficiente, en el 68.6% (n=103) la alimentación es poco variada y posiblemente insuficiente y en el 27.3% (n=41) la alimentación es no variada e insuficiente. Los principales grupos que no se consumen correctamente son vegetales, frutas y azúcar y dulces.

5. Fabro, A. y Tolosa Müller, A. (2011): *Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición. Argentina.*

En cuanto a la metodología se realizó un estudio de tipo observacional, descriptivo y transversal. Se evaluaron todos los estudiantes

mayores de 18 años de ambos sexos que cursaban la asignatura Morfología Normal correspondiente a la carrera de Bioquímica y Anatomía e Histología de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional del Litoral, durante el segundo semestre del año 2010. La muestra quedó conformada por un total de 116 estudiantes universitarios (67 correspondientes a Lic. en Nutrición y 49 a Bioquímica).

En lo referente a los resultados, en relación al consumo de tabaco, se halló que la mayoría (79,4 %) de los estudiantes encuestados no consumía tabaco, manteniéndose este resultado en ambos grupos. Dentro del total de fumadores (20,6%), se observó un predominio del consumo diario de cigarrillos.

La distribución del total de estudiantes según el consumo de alcohol, mostró que el 71,6 % de los universitarios ingería bebidas alcohólicas, predominando su consumo (64,7 %) los fines de semana y en salidas nocturnas.

La mayoría de los estudiantes universitarios manifestó realizar actividad física durante la semana (67,2 %), predominando las categorías "1-2 veces a la semana" y "3 veces a la semana".

La frecuencia semanal de consumo de los diferentes grupos de alimentos fue la siguiente:

- Frutas y verduras: se observó que sólo el 33,6 % de los estudiantes consumía frutas diariamente, mientras que el 61,2 % ingería verduras todos los días de la semana.

- Cereales: El 67,2 % de los alumnos manifestó consumir semanalmente pastas y harinas, mientras que el 25 % lo realizaba a diario. A su vez, el 59,5 % mencionó consumir productos de rotisería como tartas, pizzas y empanadas semanalmente, y sólo el 1,7 % todos los días de la semana.

- Respecto de la ingesta de pan, tostadas o galletitas de agua, se encontró que el 52,6 % de los estudiantes las ingería todos los días y el 37,1

% semanalmente. A su vez, el 16,4 % expresó consumir productos de panadería a diario y el 50 % semanalmente.

- Legumbres: Se encontró que sólo el 50 % de los estudiantes las consumía mensualmente, siendo los motivos que dificultan su ingesta la falta de hábito (19 %) y el desagrado respecto al sabor (16,4 %).

- Lácteos: Se encontró que el 52,6 % de los universitarios ingería diariamente leche/yogur, mientras que el 37,1 % lo incorporaba a su alimentación sólo algunas veces a la semana. A pesar de esta conducta poco saludable, se halló un adecuado consumo de queso, al ser ingerido semanalmente por el 75,9 % de los alumnos.

- Carnes y huevos: La ingesta de huevos mostró un consumo semanal (72,4 %).

También se encontró un buen consumo de carnes (rojas y blancas), ya que el 44,8 % las incorporaba a diario y el 49,1 % semanalmente.

- Grasas: El 55,2 % de los encuestados manifestó ingerir crema, manteca y/o grasa animal, sólo algunas veces a la semana lo cual constituye una conducta saludable. El 47,4 % mencionó consumir aceite a diario.

- Dulces: El 42,2 % manifestó consumir diariamente azúcar o miel y el 54,3 % expresó ingerir helados o golosinas sólo algunos días al mes.

- Otros: El consumo de fiambres/embutidos y de snacks, mostró que el 58,6 % y el 61,2 % de los alumnos, respectivamente, incorporaba estos productos sólo algunos días al mes.

Marco Teórico

Cultura

Claude Lévi-Strauss (1995) afirma que la cultura es un sistema de signos producidos por la actividad simbólica de la mente humana. Esta trama simbólica, en la que el lenguaje es un componente fundamental, es una estructura previa del hombre que le asigna un orden, incluso desde antes de que nazca, que media entre los sujetos y los intercambios sociales.

Del mismo modo que el lenguaje consta de unidades mínimas, que se ordenan según una serie de pautas o normas para tener significado, la cultura, también se constituye de unidades mínimas que se combinan según ciertas reglas en unidades mayores que forman significado.

Páez y Zubieta (2004) afirma respecto de la cultura dos grandes familias de definiciones que pueden diferenciarse: la cultura objetiva, entendida como patrones de conducta en un hábitat, y la cultura subjetiva, como estructuras de significado compartidas.

La cultura se concibe como un conjunto de conocimientos compartidos por un grupo de individuos que tienen una historia en común y participan en una estructura social. Refiere a los patrones de conducta que se producen porque las personas valoran y siguen ciertas normas. El conjunto de actitudes, normas, creencias y valores que orientan las conductas y que son compartidas por los miembros de una nación o grupo, constituyen la cultura subjetiva. En ésta última se incluyen las creencias o conocimiento denotativo indicando qué es verdad, las actitudes y valores o conocimiento connotativo indicando qué es bueno y deseable y las normas y roles (conductas, emociones y cogniciones consideradas adecuadas a las interacciones en general y a posiciones sociales en particular), así como el conocimiento de procedimiento (conocimiento implícito sobre cómo se hacen las tareas).

Es muy importante destacar que la cultura no sólo está presente de forma subjetiva, sino objetiva también en situaciones o mecanismos simbólicos. La cultura no reside únicamente en las creencias comunes de

una sociedad, sino que generalmente está inscrita prácticamente en costumbres, rituales y escenarios de conducta institucionalizados.

Dado que las culturas no se pueden reducir a un conjunto de conocimientos compartidos en la mente de los miembros de una sociedad, se plantea que lo esencial para el funcionamiento de una cultura es la existencia de constricciones y refuerzos institucionales. Se oponen una visión institucional o situacional y de roles de la cultura, a una visión más psicológica o internalizada. Según la primera concepción, la institucional, la cultura actúa mediante la presencia de cierto tipo de escenarios que sancionan y refuerzan determinadas conductas. Cuando esas regulaciones externas desaparecen o cambian, lo mismo ocurre con los patrones de conducta. Según la segunda concepción, subjetiva o psicológica, las personas internalizan valores, actitudes y creencias que les disponen a actuar de determinada manera.

En ese sentido nos parece importante el concepto de Lévi-Strauss en cuanto cultura como trama simbólica, ya que el estudiante no solo debe cruzar un límite geográfico sino además una frontera simbólica, dejando atrás un sistema de símbolos propio de su espacio cultural, aun cuando el límite no signifique grandes distancias geográficas.

Migración

La Real Academia Española (2001) define el término migración como el desplazamiento geográfico de individuos o grupos, generalmente por causas económicas o sociales.

Herrera Carassou (2006) afirma que la migración depende de varios aspectos y características de una población, tales como la región de residencia, la distancia que separa los espacios habitados, el tiempo de asentamiento, las motivaciones individuales, los propósitos del movimiento y otras características económicas y sociales que dificultan tener una precisa y totalizadora definición del migrante interno. Entiende la migración como un cambio permanente de residencia.

Cabe señalar que la migración es percibida sin contemplar el tiempo transcurrido como un factor decisivo. Es simplemente el cambio de residencia de una comunidad a otra, lo cual es condición básica para que una migración ocurra. Se tiene en cuenta no solo la distancia o el tiempo involucrado, sino el cambio del marco sociocultural del sujeto. Es considerada también como la transición física de un individuo o grupo de una sociedad a la otra, lo que incluye el abandono de un estadio social para entrar en otro diferente.

Es preciso destacar que los factores básicos involucrados en la migración son, por un lado, la distancia y por el otro, el cambio en el ámbito sociocultural. También se la considera como una acción racionalmente planeada, resultado de una concienzuda decisión tomada después de un análisis de las ventajas y desventajas de quedarse en el lugar de origen o movilizarse al lugar de destino.

Tosi y col. (2009) considera que migrar aparece como un proyecto viable, producto de diversos factores: deseo de cambio, transmisión generacional de experiencias migratorias y modelos socioculturales de realización personal, sostén afectivo y económico del grupo familiar de pertenencia, entre otros. Irse a estudiar es la norma en determinados grupos sociales, muy presente en el imaginario de los adolescentes de pequeñas localidades por el prestigio y las aspiraciones de ascenso social que condensa.

En el caso del presente estudio en el hecho de ir a la Universidad subyacen mandatos socioculturales, familiares y los propios deseos del joven. En algunos casos es vivido como una decisión ya tomada, prácticamente no analizada, una elección que responde a ideales parentales, ideales sociales y culturales y el deseo de satisfacer puede implicar un plus de exigencia. La distancia no es solo física o geográfica, sino esencialmente subjetiva. Significa afrontar el desarraigo, la añoranza por lo que queda "allá" (afectos, usos y costumbres), las distancias en tiempo y espacio de los reencuentros y, al mismo tiempo, el desafío de

abrirse a lo desconocido, a nuevas oportunidades que le ofrecerá la vida de estudiante universitario.

Juventud

Riba Sicart (2002) sostiene que la juventud o adolescencia superior es la época en que se perfecciona el autodomínio y se adquiere la madurez definitiva y en la que se recupera la calma y el equilibrio.

- Mentalmente se logra ya un alto grado de profundización y reflexión sobre las ideas. El fracaso escolar puede ser un principio de una posterior inadaptación social y el paso a estudios superiores es a veces fuente de conflictos.

- Afectivamente pasa del grupo, a la amistad individual. La vida social mejora en general, influenciado en parte por el interés profesional y en particular también mejora su relación con la familia.

- También algunos cambios de nuestra sociedad como: la menor autoridad paterna, la mayor actividad profesional de la madre fuera del hogar, la disminución del tamaño de la familia y la gran influencia de los medios de comunicación (radio, televisión, prensa, cine, etc.) afectan a la educación de los jóvenes. En consecuencia se dá una liberación familiar y se pasa a una nueva forma de control social mucho más despersonalizada, como es la moda y la incitación consumista.

Obiols (1993) afirma que la Posmodernidad propone como modelo social a la adolescencia, al cual todos intentarán seguir. En la Modernidad, en cambio, la aspiración era llegar a ser adulto, tanto que la infancia se consideraba una etapa en la cual no ocurrían sucesos importantes, no había responsabilidades por lo que la juventud será la que permitirá actuar, tener capacidad de influir socialmente, independizarse de los padres. Cuando el joven alcance la madurez afectiva e intelectual, estará provisto de un sistema de valores, de una ideología que confrontarán con su medio y que será constituyente de su propia identidad.

Hoffman y col. (1996) aportan que cuando las personas van llegando a la etapa adulta, van enfocando sus energías y motivaciones en diferentes

tareas del desarrollo. Entre las principales que han de afrontar se encuentran terminar sus estudios, entrar en el mundo laboral, casarse y ser padres.

Se percibe esta etapa como un periodo de transición en la que el individuo trabaja para independizarse psicológicamente de sus padres, desarrollar su autonomía y descubrir su lugar en el mundo de los adultos. En este período de la vida, consolidar su carrera universitaria se convierte en una de sus principales metas. El desarrollo en esta etapa progresa a través de una serie de transformaciones en las que los jóvenes reformulan los conceptos que tienen sobre sí mismos y se enfrentan a sus ilusiones infantiles, resolviendo sus conflictos. De este modo forjan su identidad mientras se separan del mundo de sus padres, y se proponen alcanzar sus metas. La naturaleza de las transiciones es muy angustiante, sobre todo cuando no es esperada. Supone estrés porque los jóvenes reestructuran sus vidas reorganizando sus objetivos, pero cuando se considera parte normal del curso de la vida, provoca menos agobio.

Por todo esto, el estudiante universitario requerirá un ajuste continuo en las expectativas y responsabilidades cambiantes en el desarrollo de un período académico pleno.

Papalia y col. (2010), en lo referente al desarrollo cognitivo en esta etapa, postula las siguientes perspectivas sobre la cognición adulta:

Pensamiento reflexivo: es una forma compleja de cognición, definida como la consideración persistente y cuidadosa de la información o de las creencias a la luz de la evidencia que las apoya y de las conclusiones a las que dan lugar. La capacidad para practicar el pensamiento reflexivo parece surgir entre las edades de 20 y 25 años. Sólo entonces las regiones completamente mielinizadas de la corteza cerebral pueden manejar el pensamiento de nivel superior, al mismo tiempo que el cerebro forma nuevas neuronas, sinapsis y conexiones dendríticas. La contribución del ambiente puede estimular el desarrollo de conexiones corticales más gruesas y densas. Si bien casi todos los adultos desarrollan la capacidad para convertirse en pensadores reflexivos, pocos alcanzan la capacidad óptima

en esta habilidad menos aún pueden aplicarla de manera sistemática a diversos tipos de problemas.

Pensamiento posformal: se desarrolla facilitado por la educación superior y se caracteriza por la capacidad para lidiar con la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso. Es flexible, abierto, adaptable e individualista. Recurre a la intuición y a la emoción así como a la lógica, aplica los frutos de la experiencia a situaciones ambiguas. El pensamiento posformal es relativista. Igual que el pensamiento reflexivo, permite a los adultos trascender un solo sistema lógico y conciliar o elegir entre ideas o exigencias contradictorias. Se proponen los siguientes criterios del pensamiento posformal:

Mecanismos de conmutación: capacidad para pensar al menos en dos sistemas lógicos y de pasar del razonamiento abstracto a las consideraciones prácticas del mundo real y viceversa.

Definición del problema: capacidad para reconocer que un problema corresponde a una clase o categoría de problemas lógicos y definir sus parámetros.

Cambio proceso-producto: capacidad para considerar que un problema puede ser resuelto ya sea por medio de un proceso, con aplicación general a problemas similares o por medio de un producto, una solución concreta al problema particular.

Pragmatismo: capacidad para elegir la mejor de varias soluciones lógicas y para reconocer criterios de elección.

Soluciones múltiples: conciencia de que la mayor parte de los problemas tienen más de una causa, de que la gente puede tener metas distintas y que pueden emplearse diversos métodos para llegar a más de una solución.

Conciencia de la paradoja: reconocimiento de que un problema o solución implica un conflicto inherente.

Pensamiento autorreferenciado: una persona es consciente de que debe ser quien decida qué lógica usar; en otras palabras, de que está usando el pensamiento posformal.

Con frecuencia, el pensamiento posformal opera en un contexto social y emocional, y es en este tipo de situaciones que los jóvenes apelarán a él.

En cuanto al razonamiento moral sugiere que el desarrollo moral de los jóvenes acompaña a la maduración cognoscitiva. Avanzan en el juicio moral a medida que se liberan del egocentrismo y adquieren capacidad de pensar de manera abstracta. Es sobre todo, una función de la experiencia. La mayoría de las personas no alcanzan este nivel de razonamiento moral, si acaso, hasta los 25 años de edad aproximadamente.

Existen dos experiencias que estimulan el razonamiento moral en los jóvenes; son el encontrarse con valores contradictorios lejos de casa, como sucede en la Universidad, como así también responsabilizarse del bienestar de otros. La experiencia también va a adquirir importancia en el momento que el joven lleve a cabo la reevaluación de sus criterios acerca de lo que es correcto y justo.

En los caminos hacia la edad adulta también influyen factores como el género, las capacidades académicas, las expectativas al final de la adolescencia y la clase social entre otros.

La juventud ofrece un tiempo de espera, sin las presiones del desarrollo y con la libertad de experimentar diversos papeles y estilos de vida, pero también representa un momento decisivo en el que se cristalizan de manera gradual los compromisos del papel del adulto. Si bien aún se encuentra vinculado a su familia, la lejanía del hogar permite que empiecen a crecer las expectativas de autoconfianza y autarquía, establecer compromisos serios y ganar los recursos necesarios para mantenerlos.

Una forma para percibir qué tan bien manejan los jóvenes el hecho de irse del hogar familiar, es su habilidad para mantener relaciones autónomas pero próximas con sus padres. Cuando los jóvenes se van de su casa, tienen que completar la negociación sobre la autonomía que comenzó en la

adolescencia y volver a definir la relación con sus padres para que ésta sea una relación entre adultos.

Los padres que no pueden aceptar este cambio, retrasan el desarrollo de sus hijos. Aunque ya no son niños, estos jóvenes todavía necesitan la aceptación, empatía y apoyo de sus padres que no deja de ser un elemento fundamental de bienestar.

Cabe señalar además, que la relación entre la conducta y la salud evidencia la interrelación entre los aspectos físicos, cognoscitivos y emocionales del desarrollo. Con frecuencia, la personalidad, las emociones y el entorno social pesan de forma tal que el sujeto puede asumir conductas poco saludables. Las relaciones sociales son fundamentales para la salud y el bienestar del joven universitario. La integración y el apoyo son dos aspectos interrelacionados del ambiente social. Por un lado, la integración social refiere a la participación activa en relaciones, actividades y roles sociales. Las redes sociales pueden influir en el bienestar emocional así como en la participación de conductas saludables, como el ejercicio y la alimentación nutritiva. Por otro lado, el apoyo social se refiere a los recursos materiales, de información y psicológicos que se derivan de la red social, con los que puede contar el estudiante para afrontar cualquier situación de estrés.

En cuanto a la adaptación a la universidad, muchos estudiantes se sienten abrumados, al comienzo, por las exigencias estudiantiles. El apoyo de la familia parece ser un factor clave para lograr el ajuste. Los que se adaptan con facilidad, tienen gran aptitud y buenas habilidades de solución de problemas, participan de manera más activa en sus estudios y en el ambiente académico, y disfrutan de una relación cercana pero independiente de sus padres, tienden a adaptarse mejor y a sacar más provecho de la vida universitaria en donde juega un papel muy importante la construcción de una fuerte red social y académica entre pares y docentes.

Esta era universitaria puede ser de descubrimiento intelectual y crecimiento personal, en especial en habilidades verbales y cuantitativas, pensamiento crítico y razonamiento moral. Esta experiencia da lugar a un

cambio fundamental en la manera de pensar de los estudiantes. Muchos de ellos llegan a la universidad con ideas rígidas acerca de la verdad; no pueden concebir ninguna respuesta salvo la “correcta”. A medida que empiezan a encontrar una gran diversidad de ideas y puntos de vista, los asalta la incertidumbre. Después empiezan a aprender que todo el conocimiento y valores son relativos. Reconocen que diferentes sociedades y diferentes individuos tienen distintos sistemas de valores. Toman conciencia de que sus opiniones en muchos temas son tan validas como las de cualquier otro, incluso las de un padre o un maestro; pero no pueden encontrar significado o valor en este laberinto de sistemas y creencias.

Por último, alcanzan un compromiso dentro del relativismo: elaboran sus propios juicios y elijen sus propias creencias y valores a pesar de la incertidumbre y el reconocimiento de otras posibilidades válidas.

Alimentación y hábitos alimentarios

Tobar-Vargas y col. (2005) afirman que la alimentación humana tiene dos dimensiones fundamentales una biológica y una cultural. Se va de lo nutritivo a lo simbólico, de lo individual a lo colectivo y se establecen prácticas alimenticias que están relacionadas con diferentes aspectos como el económico, el acceso a los alimentos, los gustos a partir de las costumbres alimentarias por regiones, los cambios generados por la escolaridad como los horarios, la presión de los grupos según su edad, el prestigio o la necesidad de ser aceptado socialmente a partir de un tipo de alimentación. Si bien el estímulo del hambre se manifiesta en un sujeto y es éste quien da la respuesta las conductas se ven afectadas por el entorno familiar, social y cultural, por tanto, no es sólo un acto reflejo, sino que tiene una significación. Los alimentos además de nutrir pueden identificar género, clase social, edad, escolaridad hasta una condición particular. La manera como se come y lo que se come está marcada por la cultura y el orden social.

Las exigencias del apetito, según Hernández Rodríguez y Sastre Gallego (1999), no están vinculadas naturalmente a un alimento en concreto. Lo que se desea comer viene estipulado por las pautas de una colectividad. Lo simplemente comestible desde el punto de vista químico y fisiológico no acaba necesariamente siendo comido por el hombre. Se come lo que las normas culturales de un pueblo permiten. Por estas normas el comer humano se distingue del engullir animal. Para entender este aspecto cultural conviene recordar dos cosas:

1. El hombre sale de la naturaleza desnuda de instintos, de fijaciones automáticas, de adaptaciones permanentes: su constitución psicobiológica está abierta a todo, no está fijada a un ámbito particular.

2. Justo por esta apertura, el hombre ha de fijarse y crearse por sí mismo una segunda naturaleza, ha de darse en cada momento histórico un perfil, una fisionomía a su vida: ese perfil, esa fisionomía, esa segunda naturaleza, son los hábitos humanos, incluidos los hábitos alimentarios.

Se puede decir que los hábitos alimentarios son las determinaciones permanentes que el hombre se da a sí mismo para nutrirse, justo por no tener un instinto básico y cerrado que lo incruste en un nicho ecológico determinado. El hábito es la forma cultural adoptada por un ser naturalmente inespecializado, a saber, por el hombre. Por naturaleza el hombre puede comer de todo (es un omnívoro) y, en cada caso, ha de elegir el tipo de alimentación que le conviene o satisface. Los hábitos alimentarios son, en su origen, electivos, y en cuanto dan forma y firmeza a la naturaleza abierta del hombre se adhieren después tenazmente a la vida comunitaria. Estos hábitos forman la cultura alimentaria, tanto en su aspecto culinario como gastronómico y convivial (la comensalidad).

En la constitución de los hábitos alimentarios se encuentran distintas variables que estructuran, interna y externamente, la conducta humana:

La primera es *fisiológica*, en las que se incluyen las propiedades de los nutrientes que hacen al alimento fisiológicamente adecuado o inadecuado tanto para el mantenimiento y regulación metabólica del sujeto como para su supervivencia específica.

La segunda variable es *psicológica*, la del hombre como ser dotado de sentidos y apetitos: el alimento no es solo vehículo de nutrientes, sino también vehículos de propiedades organolépticas (color, sabor, textura, olor, temperatura), las cuales estimulan los órganos de los sentidos y se convierten en información llevada a la corteza cerebral. Esta dimensión sensorial abarca dos aspectos: el sensitivo (que hace referencia a los órganos de los sentidos), y el sentimental (que se refiere al tono emotivo con que el sujeto recibe las impresiones sensoriales, respondiendo con actitudes de aceptación o rechazo).

La tercera variable es *sociocultural* y se refiere al hombre como ser social, como un sujeto relacionado con otros. En este caso, el alimento es una forma simbólica de comunicación del individuo con la sociedad. Pensar en el orden social es pensar en un conjunto organizado de personas convocados por un mismo territorio, unas idénticas vicisitudes históricas, que ha vivido y trabajado juntos en función de concepciones e intereses comunes y que han llegado a percibirse como una unidad social definida.

Los alimentos toman dimensiones culturales que los dotan de un aspecto simbólico; es decir que el carácter simbólico de un alimento, implica que está revestido de un “significado” intelectual, moral o religioso que se le confiere dentro de una cultura. Los hábitos alimentarios se sostienen sobre pautas colectivas, incorporadas como costumbres en las cuales se refleja la tradición cultural.

También la idiosincrasia de la cocina popular refuerza la estructura del hábito alimentario. A través de la historia, las diversas regiones adquieren por sí mismas una cocina característica. El alimento se saca de la naturaleza, pero el hombre lo incorpora con categorías culturales (crudo, hervido, asado, frito, fermentado). Por tanto la cocina representa el lenguaje en el que una sociedad expresa inconscientemente sus preferencias, es un proceso cultural.

Por todo esto, es acertado atribuirle a la comida, una función de comunicación semántica de primer orden a través de los hábitos

alimentarios, que expresan un lenguaje culinario, una comunicación semántica.

La comida compartida hace que la conducta humana sea más espiritual y social. La familia constituye la unidad básica de la sociedad, y es ahí donde se inician la formación de hábitos alimentarios; en donde tienen una gran importancia las tradiciones, creencias, conocimientos sobre alimentación y nutrición, recursos disponibles en términos de dinero, tiempo y facilidades y conocimientos culinarios. De esta manera se configuran los patrones de conducta dietética.

A lo largo de las diferentes etapas de la vida, el hombre entra en contacto con diferentes medios sociales (escuela, grupos pares, etc.) que directa o indirectamente van a proponer modificaciones o refuerzos a sus hábitos alimentarios iniciales.

Marín Rodríguez (2000) sugiere respecto a la alimentación que existen variaciones en el tipo de alimentación de una región a otra y aun entre familias, difieren los alimentos que se comen, las cantidades y el valor que se le atribuye, la forma de preparar los platos y el orden en que se ingieren, la frecuencia y el horario de las comidas, las combinaciones que se aceptan, los rituales que se entremezclan, el comportamiento en la mesa, las preferencias y tantos otros detalles. Si bien existen muchos estilos alimentarios y aunque en algunos de ellos se pueda identificar cierta ventaja o desventaja en determinado aspecto, no sería útil tratar de uniformarlos. Esa variedad es la riqueza que acrecienta el patrimonio cultural de la humanidad, en los diferentes patrones alimentarios se resume la historia de cada lugar, su manera de ser y de pensar.

Una de las constantes de la vida humana que alcanza mayor persistencia en el estilo de vida de un pueblo está representada por el patrón dietético, es decir, por la combinación compleja de alimentos que dan forma a una dieta equilibrada. Estos patrones, como tantos otros patrones culturales se constituyen mediante ensayo y error, pero es posible que de alguna manera intervengan factores biológicos añadidos

Refiere además que una conducta se vuelve hábito cuando se repite con tanta frecuencia que acaba por permanecer, las fuerzas que la conservan deben ser, por tanto, cotidianas, estables y poderosas. Un hábito implica cierto automatismo, que sin duda existe, pero también está determinado por elementos conscientes. Una conducta se repite cuando es satisfactoria en algún aspecto: a los sentidos, a las emociones, a los valores y a los principios, al autoestima, al deseo de comodidad, a las creencias religiosas o de otro tipo, a la interacción con los demás miembros del grupo familiar, comunal o nacional y a las relaciones con el entorno físico y económico.

El hábito debe ser coherente con el resto de la vida diaria y se conserva por ser agradable, cómodo o útil, ya sean estos atributos reales o aparentes y se perciban de manera consciente o no; en general en la conducta que se repite no se advierte perjuicio inmediato, aún cuando éste exista.

Los hábitos están estrechamente ligados con las costumbres y representan, en buena medida, su individualización. Aunque algunos hábitos pueden diferir y hasta ser contrarios a las costumbres, en general, son iguales o parecidos a ellas, con algunos ajustes en el orden personal. Las costumbres son parte de la cultura, la que ha sido definida como el conjunto de conductas aprendidas del grupo al que se pertenece y compartidas con él.

Díaz Mejía y col. (2005) postulan que aunque el origen de los hábitos alimentarios suele atribuirse a la disponibilidad física de los alimentos, ningún grupo humano ni en el pasado ni en el presente considera comestible todo cuanto hay en su entorno. Por medio de la cultura cada grupo humano interpreta la realidad; la cultura orienta las acciones particulares de los individuos de acuerdo con reglas no escritas que se manifiestan en formas duraderas de ser, valorar y actuar que distinguen y que otorgan sentido de pertenencia a un grupo. Cada sociedad construye un proceso de simbolización que otorga a los alimentos y a la alimentación significados que

los hacen aceptables, los colocan entre las preferencias comunes y establecen la forma de preparación y la ocasión de consumo.

La alimentación humana es algo más que una mera actividad biológica o una colección de nutrientes seleccionados por sus condiciones ecológicas, económicas o nutricionales. Los aspectos simbólicos e identificativos llenan de sentido y significado el cuánto, cómo, dónde y con quién se come.

Por la complejidad del acto alimentario, no es exclusivo de las ciencias biológicas por lo que nos permite analizar, comprender e interpretar que los hábitos alimentarios de los grupos humanos rebasan la información cuantitativa que nos refiere a qué y cuánto se come para aproximarnos a saber por qué se come.

De Cos y col. (2005) afirma que la alimentación puede considerarse como el factor más importante de la higiene individual, ya que ningún otro factor aislado ejerce tanta influencia sobre la salud y sobre la vida como los alimentos. Es el conjunto de actividades conscientes y voluntarias que la persona realiza para producir o comprar los alimentos y después prepararlos, para ingerirlos de forma apetecible.

La dieta de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantea un reto especial, ya que en este grupo coinciden una serie de cambios emocionales, psicológicos y ambientales, como: empezar a seleccionar su propia alimentación, salir del hogar familiar, pasar a encargarse de las compras y la preparación de los alimentos y son bastante influenciados por las modas en la alimentación, dietas de adelgazamiento, la publicidad, etc., todo ello puede determinar pautas alimentarias que en muchos casos serán mantenidas a lo largo de la vida.

Aguirre (2007) afirma que al reflexionar sobre la comida, observa que ese acto no parece algo tan natural como suele pensarse. Todas las culturas establecen a través de la práctica cotidiana quién puede comer y qué. Así existen *comidas de ricos* (caviar), *comidas de pobres* (fideos), platos considerados *femeninos* (pollo), y *masculinos* (bife), para los adolescentes

(hamburguesas), para los adultos (la mayoría de los platos) para los ancianos (sopa) y para los niños (papillas).

Estas clasificaciones son relativas y propias de cada sociedad en un tiempo y espacio determinados. También debe considerarse el tipo y las combinaciones de alimentos que se consumen en cada evento, desayuno y merienda acompañados por infusiones calientes, almuerzo y cena con bebidas frías. Además, el tipo de comida que marca los momentos importantes de la vida (torta de cumpleaños, champagne para las fiestas, etc.), los alimentos prohibidos y los prestigiosos.

Estas dimensiones socioculturales de la alimentación, unificadas a una dimensión subjetiva, propia del comensal, articulan a este último con su propia historia y con la dinámica de su sociedad y su tiempo. Por lo tanto, indican que ese acto debe ser visto como un hecho complejo, como un evento que no es exclusivamente biológico ni tampoco totalmente social, sino que une a ambos. Todo esto comienza con las características mismas de la especie humana como especie social. Estudiando el uso de los alimentos en diferentes sociedades se encontró que varios grupos humanos coinciden al menos en veinte prácticas usuales:

Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo.

Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.

Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales.

Proporcionar un enclave de actividades comunitarias.

Expresar amor y cariño.

Marcar el sello de la individualidad.

Proclamar la distinción de un grupo.

Demostrar la pertenencia a un grupo.

Hacer frente al estrés psicológico o emocional.

Señalar estatus social.

Proveer recompensa y castigo.

Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.

Manifestar y ejercer poder político y económico.

Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas/ mentales.

Manifestar experiencias emocionales.

Expresar piedad o devoción.

Proporcionar seguridad.

Expresar sentimientos morales.

Manifestar riqueza.

Como humanos no se come nutrientes sino comida. Para que sea comida, los nutrientes deben estar organizados según las pautas culturales que los hagan comprensibles y por lo tanto deseables. Comer no depende solamente de la química de las sustancias ni del metabolismo del sujeto. Comer es un acto social. Para comprender por qué se come lo que se come, se debe situar este acto alimentario en un contexto, es decir, en una sociedad determinada, en un tiempo y en un espacio que también deben estar claramente definidos. Los alimentos tienen que salir meramente de lo biológico y entrar en el sistema de prácticas y representaciones de una cultura. Son modelados según un sistema cultural. Así se podrán usar en combinación con algunos alimentos y con otros no (ejemplo fideos con salsa de tomate y no fideos en almíbar), se servirán calientes, pero no fríos, a ciertas horas (almuerzo o en la cena), serán preferenciales para una edad o género, se considerarán aptos para el consumo diario de la familia o se estimarán tan especiales que solo serán servidos en ocasiones festivas. Esta *gramática* culinaria está tan internalizada que ni siquiera se la toma en cuenta. El considerar a la comida como algo común, natural y evidente; el simple hecho de sentarse a la mesa para comer en horarios prefijados, cuatro veces al día, con un orden de platos y ciertas combinaciones de productos, se olvida que se llegó a esa categorización después de una larga historia. Y que ésta, está sostenida por una producción tecno-económica y creencias acerca del producto, que son fruto del saber propio de un tiempo y una sociedad determinados.

Así, en la década de los 50 la preocupación por el diseño de una buena nutrición estaba puesta en la ingesta de vitaminas, en los años 70 se hacía hincapié en las proteínas, en los 90 las fibras eran la estrella. Y ahora, en el tercer milenio, el gran debate gira en torno a los alimentos transgénicos.

La discusión acerca de lo que significa alimentarse bien tiene que ver con las definiciones sociales acerca de qué quiere decir vivir bien. Y esto no depende de la ciencia sino de la escala de valores de una cultura formada en una relación dinámica con su propia historia. Por ejemplo: en el siglo pasado la gordura era considerada como un signo de opulencia económica y de salud, se la apreciaba como un rasgo de belleza física. Hoy, en cambio, la obesidad es vista como un factor de riesgo para la salud cardiovascular. Por otro lado, en el imaginario social la mayoría de los gordos no son ricos sino pobres, y la gordura está situada en el lado opuesto a la belleza. Existe además, cierta reprobación moral que categoriza a los obesos como personas autocomplacientes, débiles de carácter, y abandonados en su cuidado personal.

Banet y col. (2004) afirman que para desarrollar buenos hábitos alimentarios, no sólo es importante lo que se come sino también las condiciones que rodean el acto de preparar los alimentos y consumirlos. Las pautas establecidas por los horarios y por la tendencia a ocupar el tiempo libre en actividades sedentarias tiene como consecuencia que parte importante de la población no disponga de un mínimo de tiempo para preocuparse de satisfacer sus necesidades de manera adecuada y acaben considerándolo un asunto importante o que no tiene solución.

Guías alimentarias para la población argentina.

Las Guías alimentarias basadas en alimentos son herramientas cuyo objetivo principal es orientar a la población sobre las pautas y recomendaciones que ayudan a la familia a seleccionar los alimentos más adecuados para mantener una alimentación saludable.

Constituyen un instrumento apropiado para realizar educación alimentaria nutricional, promoviendo el manejo higiénico sanitario de los

alimentos en el hogar y en los lugares de elaboración y venta. En la Argentina fueron recientemente elaboradas y publicadas a través de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas-Dietistas (2000) y actualmente se encuentran en la etapa de difusión.

Se trata de recomendaciones generales, diseñadas específicamente, para personas sanas y mayores de dos años de edad.

Este manual se destina a todos aquellos que puedan cumplir una tarea educadora o multiplicadora de los mensajes para la educación alimentaria. Las Guías alimentarias para la población argentina se acompañan de una gráfica: *la Gráfica de la Alimentación Saludable*, que ha sido diseñada para reflejar cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación cotidiana:

1. Consumir una amplia variedad de alimentos.
2. Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.
3. Consumir una proporción adecuada de cada grupo.
4. Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos.

Para hacer una correcta selección y un adecuado consumo de los alimentos se los clasifica en diferentes grupos para facilitar su comprensión. Existen diferentes maneras de ilustrarlos en una gráfica. La más conocida es la pirámide, de origen norteamericana y la *Gráfica de la Alimentación Saludable*, diseñada especialmente para Argentina. Esta gráfica transmite la idea de *alimentación completa, variada y proporcionada* de manera *llamativa, original y atractiva*, y la relaciona con:

- Un camino que conduce a la alimentación saludable.
- Una fuente de vida que fluye y nutre.
- Un ciclo de vida que incluye alimentos necesarios para la vida humana.
- Dinamismo y movimiento.



Figura 1: Óvalo nutricional.

El óvalo de la alimentación refleja la variedad de la dieta, que se pone de manifiesto con los seis grupos establecidos de alimentos que no deben faltar en la alimentación equilibrada argentina. Estos seis grupos básicos aparecen representados en una mitad del óvalo y los tamaños que ocupan difieren unos de otros. El espacio de cada uno de ellos refleja la proporción en la que deben estar presentes en la dieta diaria, tal y como sucede en la pirámide de alimentación española.

El óvalo se lee en sentido inverso a las agujas del reloj, comenzando siempre por el grupo que ocupa mayor y espacio y que corresponde al primer nivel. Así pues, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos contenidos en los niveles inferiores y menos de los que se encuentran en la parte superior del gráfico. El espacio central es para el agua. Se considera la base de la vida y, por eso, aparece como elemento independiente en un extremo.

Los alimentos se encuentran agrupados de acuerdo a su composición química, todos los pertenecientes a un mismo grupo, comparten una concentración similar de nutrientes, haciendo que los alimentos sean intercambiables entre los pertenecientes al mismo grupo. A su vez, algunos alimentos contienen cantidades mayores de determinados nutrientes o lo tienen de una manera en la cual nuestro organismo puede aprovecharlos al máximo, es decir, tienen mayor biodisponibilidad.

Los mensajes educativos destinados a la población se presentan a continuación:

1) Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.

- Evitar saltar comidas. Empezar las actividades con un buen desayuno.

- Realizar, si es posible, cuatro comidas diarias.

- Hacer actividad física placentera varias veces por semana.

- Controlar el peso comiendo. Consultar a un profesional.

2) Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.

Leches, yogures y quesos: son la principal fuente de calcio, un mineral imprescindible para formar y mantener la estructura de huesos y dientes. También contienen proteínas de excelente calidad y vitaminas A y D. A este grupo se refieren las Guías Alimentarias cuando recuerdan que:

- La leche se puede tomar líquida y también puede incluirse en postres, helados, salsas blancas, agregar a purés y otras comidas.

- Para los adultos, en general, se recomiendan los productos semi-descremados y para los niños y los adultos mayores, en general, enteros.

- Es recomendable que los recién nacidos reciban solo leche materna hasta los 6 meses.

- Los que necesitan mayor cantidad de estos alimentos son los niños, los adolescentes y las mujeres.

3) Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.

Verduras y frutas: son alimentos muy saludables por su contenido en fibra, vitaminas y minerales; además son la única fuente de vitamina C y contienen también agua y energía. Carecen de grasas, salvo la aceituna, la palta, el cacao o el coco. Se debe aprovechar la variedad de frutas y

verduras que existe en nuestro país para elegir las más económicas. Al seleccionarlas de diferentes tipos y colores se ingiere mayor variedad de vitaminas y minerales. Según las partes comestibles de los vegetales, estos se pueden clasificar en:

- Brotes: espárrago, alcaucil.
- Frutos: tomate, pepino.
- Raíces: remolacha, zanahoria.
- Tubérculos: batata, papa.
- Flores: coliflor, caléndula.
- Hojas: acelga, espinaca.
- Tallos: apio, pencas de acelga.
- Semillas: garbanzo, almendra.

A este grupo se refieren las Guías Alimentarias cuando recuerdan:

- Comer cinco porciones entre frutas y verduras por día.
 - Consumir por lo menos, una vez al día, frutas y verduras crudas.
 - Cocinar las frutas y verduras, preferentemente, con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si las hierva, use poca agua.
- 4) Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.

Carnes y huevos: los alimentos de este grupo aportan proteínas de muy buena calidad. Son una fuente principal de hierro y, además, aportan zinc, fósforo, y vitaminas. Es por esto que es bueno comer una amplia variedad de carnes y huevos. Éstos contienen grasas saturadas y colesterol que, consumidos en exceso, son perjudiciales para la salud. En cambio, el pescado contiene grasas insaturadas que tienen un efecto beneficioso para la salud, contribuyendo a reducir los niveles de colesterol. Por esta razón, se recomienda:

- Retirar la grasa visible de las carnes antes de consumirlas. Preferir los cortes magros (con poca grasa) de carne;
- Moderar el consumo de fiambres y embutidos;
- Retirar la piel de las carnes de ave.

A este grupo se refieren las Guías Alimentarias cuando afirman que:

- El mondongo, el hígado y el riñón son también carnes rojas.
- Comer huevo, tres unidades semanales, son suficientes.
- Es necesario disminuir el consumo de fiambres y embutidos.

5) Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.

Aceites y grasas: son una fuente concentrada de energía, aportan ácidos grasos esenciales (que el organismo no puede sintetizar), que se utilizan en el funcionamiento y mantenimiento de células y tejidos, y son necesarios para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). En el caso de los aceites, también proveen grasas necesarias para formar paredes celulares y estructuras del sistema nervioso.

Según su estado, pueden ser grasas o aceites (es decir, según sean sólidas o líquidas a temperatura ambiente). Según su origen, se clasifican en animales o vegetales. Las grasas de origen animal (a excepción de los pescados y mariscos) son las que hay que consumir con mayor precaución, evitando en lo posible las grasas para freír, la manteca y la crema de leche. En este grupo también se incluyen las grasas de origen vegetal presentes en las frutas secas (almendras, nueces y maní) y semillas oleaginosas (girasol, sésamo, lino, entre otras).

A este grupo se refieren las Guías Alimentarias cuando señalan:

- Aumentar el consumo de maníes y almendras sin salar, nueces y semillas de sésamo, girasol y lino.

6) Disminuir los consumos de azúcar y sal.

Azúcar y dulces: aportan principalmente energía y es recomendable moderar su consumo para evitar sobrepeso, obesidad y caries dentales.

Sal: consumirla en exceso favorece la aparición de hipertensión arterial, poniendo en riesgo la salud del corazón.

A este grupo se refieren las Guías Alimentarias cuando recuerdan:

- Es recomendable comer menos golosinas y dulces para evitar sobrepeso y caries.

- Evitar el consumo diario de gaseosas y bebidas dulces artificiales. Preferir agua, soda y jugos naturales.
- Cocinar los alimentos sin sal y condimentarlos con hierbas aromáticas o ajo para aumentar su sabor.

7) Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.

Cereales: sus derivados (harinas, panes, pastas) y legumbres: son la mejor fuente de energía. Este grupo provee fundamentalmente carbohidratos complejos y son más saludables y nutritivos cuando son integrales, porque al conservar la cáscara de los granos de cereal se conserva también su fibra y vitaminas del complejo B. La cantidad que se debe consumir depende de la energía que se gasta en el día, lo que está relacionado con la edad, el sexo y la actividad física. En general, se recomienda que en una dieta equilibrada el aporte energético de los carbohidratos represente entre el 50 y 60% de la energía total aportada por los alimentos consumidos, incluyendo principalmente hidratos de carbono complejos (provenientes de los alimentos incluidos en este grupo).

A este grupo se refieren las Guías Alimentarias cuando recuerdan

- Entre los cereales se puede elegir: arroz, maíz, trigo, soja, avena, cebada y centeno. Y entre las legumbres: arvejas, lentejas, porotos, habas y garbanzos.

- Preferir los panes, harinas y pastas integrales.
- Moderar el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas y otros productos similares.

8) Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.

- Si uno bebe, se debe evitar conducir.
- No ofrecer bebidas alcohólicas (incluida la cerveza) a los niños o adolescentes. Alteran su crecimiento y agreden su hígado.

9) Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.

El agua: es una sustancia indispensable para el organismo y se necesita incorporar aproximadamente dos litros diarios. Los jugos de frutas, la leche y las infusiones pueden resultar una buena alternativa ya que aportan una gran proporción de agua aunque también contengan otros ingredientes útiles. También se obtiene agua a partir de los alimentos sólidos. Por ejemplo, frutas y verduras que contienen agua hasta en un 90%.

Sobre su importancia, las Guías Alimentarias recuerdan:

- Utilizar agua potable para beber, lavar y preparar los alimentos.
- Lavar las manos cuidadosamente antes de tocar los alimentos.
- Mantener los alimentos alejados de la basura, de insectos y de animales domésticos.

10) Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

Las cantidades de los alimentos que componen el plan alimentario diario deben guardar entre sí una proporción correcta, ya sea dentro de cada grupo como entre los grupos antes mencionados. El total de la energía que se debe ingerir en el día es aproximadamente de 2000 kcal (valor energético de referencia para un adulto). De todos modos, estos valores pueden ser mayores o menores según las necesidades energéticas individuales. Este aporte de energía debe estar dado por los diferentes nutrientes en una determinada proporción que se detalla a continuación:

Hidratos de carbono: deben aportar del 55 al 60% del total de las calorías. Para una dieta de 2000 kilocalorías, esto significa que entre 1100 y 1500 kcal deben ingerirse en forma de carbohidratos. Es decir, una ingesta de entre 275 a 375 gramos diarios de hidratos de carbono.

Proteínas: tienen que aportar entre el 10 y el 15% del total de las calorías necesarias. Esto significa que en una dieta de 2000 kilocalorías, 200 a 300 kcal provienen de las proteínas, lo que se consigue con 50 a 75 gramos diarios de proteínas.

Grasas: no deberían superar el 30% de las calorías totales ingeridas y la mayor parte deberían ser de origen vegetal. Esto supone un máximo de 65 gramos diarios de grasas, para un dieta promedio de 2000 kilocalorías.

En lo que refiere al desayuno, es una comida decisiva por varios motivos. El primero y más simple, porque es la que inicia el día y nos dará la energía suficiente para realizar las tareas. El segundo, porque es una de las pocas comidas que, en general, se pueden realizar en el hogar, y por ello nos permite que le demos un tratamiento diferente.

Seguramente, la vida agitada de la Universidad lleva al estudiante a dejar de desayunar, al punto que esta comida suele limitarse a una taza de café con leche bebida a los apurones o a una media docena de mates antes de partir hacia clases.

Sin embargo, hacer un verdadero desayuno es muy importante para el ritmo académico. El desayuno contribuye así al aporte de nutrientes que proporcionan la energía necesaria para iniciar la jornada y trabajar hasta la próxima ingesta (el almuerzo), sin sentir fatiga. Además, un desayuno completo evita el hambre excesiva al mediodía, que lleva a comer mucho y no siempre de los alimentos aconsejables para ese momento del día.

Un buen desayuno debe estar integrado por una adecuada proporción de:

=lácteos en forma de leche, yogur o quesos;

=frutas frescas o sus jugos como fuentes de vitamina C;

=cereales como principal fuente de energía;

=dulces (de leche o frutas) que proveen de azúcares de fácil y rápida asimilación.

Por esto, al error muchas veces habitual de no ingerir un buen desayuno, pueden existir otros hábitos frecuentes que deberían ser modificados como:

=Saltar ingestas y/o realizar una mala distribución de comidas.

=Ingerir excesiva cantidad de sal, grasas saturadas y colesterol a través de comidas elaboradas o alimentos precocidos.

=Consumir gran cantidad de alimentos ricos en azúcares refinados (tortas, dulces, golosinas, gaseosas).

En síntesis, los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria.

Los hábitos de vida se desarrollan desde la niñez y empiezan a afianzarse en la adolescencia y juventud, etapa en la que ocurren una serie de cambios emocionales y fisiológicos, durante la cual, además, muchos jóvenes inician sus estudios universitarios.

Este inicio de una carrera universitaria se caracteriza por numerosas modificaciones propias del estudiante migrante, como el abandono del hogar familiar, la elevada carga horaria de cursado, un mayor grado de estrés y ansiedad, que pueden propiciar el desarrollo de hábitos y patrones de consumo poco saludables.

Materiales y Métodos

Tipo de estudio:

Descriptivo, desde una perspectiva o enfoque cuantitativo. Es descriptivo porque se miden, evalúan y recolectan datos sobre las variables hábitos alimentarios y alimentación de los estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas, de manera independiente para describir lo que se investiga (Hernández Sampieri y col., 2010).

Hipótesis:

Hipótesis 1: Los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas, son *poco saludables*.

Hipótesis 2: La alimentación del grupo en estudio es *incoherente con* las recomendaciones de las Guías alimentarias para la población argentina.

Variable: Hábitos alimentarios

Definición conceptual:

Hábitos alimentarios: es el conjunto de costumbres que una persona tiene para alimentarse. Los hábitos alimentarios responden fundamentalmente a la disponibilidad de alimentos y la elección final determina el perfil de la dieta. Son condicionados por las necesidades sentidas, por las experiencias que se viven, por las creencias y tabúes de sus antecesores, por la disponibilidad de alimentos del medio, por los medios económicos de la familia y por el conocimiento que del valor nutritivo de los alimentos se tenga.

Definición operacional:

A partir de una encuesta cerrada tipo múltiple choice, tomada de la investigación *Comportamiento alimentario*. Ángel y col. (2000), habiendo sido modificada se midió si los hábitos alimentarios son muy saludables, saludables o poco saludables. Dicho instrumento constó de 14 preguntas en donde el encuestado marcó con una cruz sus respuestas. ([Anexo 1](#)).

Cada respuesta se puntuó a partir de una grilla donde cada opción está basada en la literatura referida a la carrera de nutrición ([Anexo 2](#)). La sumatoria de todas las respuestas (280 puntos) se puntuaron de la siguiente manera considerando las categorías:

Muy saludable = De 240 a 280 puntos

Saludable = 150 a 230 puntos

Poco Saludable = Menos de 150 puntos

Se valoró como hábitos alimentarios *muy saludables* si el encuestado obtiene un puntaje entre 240 a 280 puntos; hábitos alimentarios *saludables* si logra entre 150 a 230 puntos y hábitos alimentarios *poco saludables* si consigue un puntaje menor a 150 puntos. En caso de omitir una respuesta a cualquiera de las preguntas se le asignó 0 puntos; cuando a pesar de la instrucción se respondió a dos o más opciones, se consideró válida la de mayor valor. La máxima puntuación posible es de 280 puntos y la mínima de 0.

Variable: Alimentación

Definición conceptual: Es el primer tiempo de la nutrición. Su finalidad es la degradación de los alimentos en sustancias absorbibles y utilizables. Se cumple en el aparato digestivo.

Definición operacional: Se midió esta variable aplicando un cuestionario de frecuencia de consumo cualitativo: ([Anexo 3](#))

Alimentos	Una vez al día	Más de una vez al día	2 a 4 veces por semana	1 o 2 veces por semana	Nunca
Cereales (arroz, pastas, polenta, etc.)					
Legumbres (lenteja, soja, porotos,					

garbanzos, etc.)					
Panes					
Hortalizas (brócoli, zapallitos, zanahoria, lechuga, tomate, etc.)					
Frutas (manzana, damasco, ciruela, pomelo, etc.)					
Leche					
Yogur					
Quesos					
Carne Vacuna					
Carne ave					
Pescado					
Huevos					
Aceite					
Manteca					
Frutas secas (almendras, nuez, maní, castañas, etc.)					
Azúcar					
Dulces					
Mermeladas					
Agua					

Se consideraron dos categorías:

-Alimentación coherente con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina: cuando se presentó un consumo diario de frutas, verduras, hortalizas, agua, lácteos, cereales, legumbres y sus derivados; como así también cuando se consumió una frecuencia de 3 a 4 veces a la semana para las carnes, huevos y sus derivados. [\(Anexo 4\)](#)

-Alimentación incoherente con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina: cuando no se presentó un consumo diario de frutas, verduras, hortalizas, agua, lácteos, cereales, legumbres y sus derivados; como así también cuando se consumió menos de 3 a 4 veces a la semana carnes, huevos y sus derivados. [\(Anexo 4\)](#)

Diseño:

No experimental, de corte transversal. No experimental porque la investigación se realiza sin manipular deliberadamente las variables hábitos alimentarios y alimentación del grupo en estudio. Se observan los fenómenos tal cual se dan en su contexto natural (Barrio Norte, San Miguel de Tucumán). De corte transversal porque los datos se recolectan en un solo momento, en un solo tiempo (Enero de 2015).

Población:

Estudiantes universitarios de 18 a 25 años de edad que residen en San Miguel de Tucumán, procedentes del interior de la provincia y de provincias vecinas en el año 2015.

Muestra:

100 estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas, residentes en Barrio Norte de la ciudad de San Miguel de Tucumán en el año 2015.

Técnica de muestreo:

No probabilístico porque la elección de la muestra no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con la investigación. Es intencional porque se eligen los individuos que se estiman que son representativos.

Instrumentos para la recolección de datos

Se utilizaron:

- Una encuesta cerrada tipo múltiple choice para conocer los hábitos alimentarios. ([Anexo 1](#))
- Un cuestionario de Frecuencia de Consumo. ([Anexo 3](#))

Consideraciones éticas:

Se solicitó autorización por escrito a los participantes de esta investigación. ([Anexo 5](#))

Plan de análisis de datos:

- Se procesaron los datos de manera computarizada utilizando el programa Excel. Se elaboró la matriz de datos.

- Se organizó y presentó la información recabada mediante tablas y gráficos.

- Se realizó el análisis estadístico descriptivo de los resultados obtenidos.

- Para la estadística inferencial se aplicó la prueba no paramétrica Chi cuadrado (X^2) para una variable. De este modo se realizó la comprobación de hipótesis.

- Se discutieron los resultados obtenidos con los antecedentes y los autores seleccionados en la investigación.

- Finalmente se elaboraron las conclusiones.

Prueba piloto

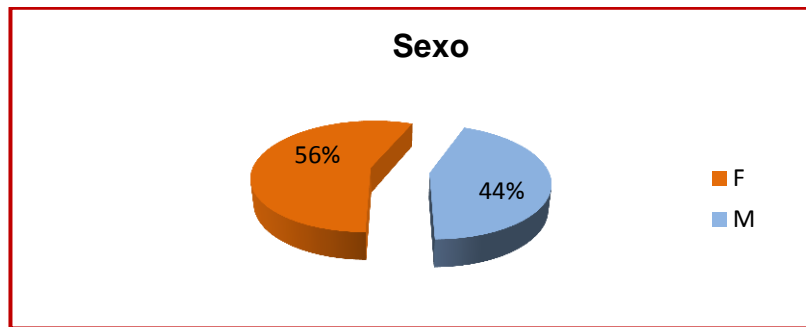
Consiste en administrar un estímulo o tratamiento a un grupo y después aplicar una medición de una o más variables para observar cual es el nivel del grupo en estas variables. Generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad.

Se aplicó a 4 estudiantes que no forman parte de la muestra seleccionada.

Resultados

A- Datos personales

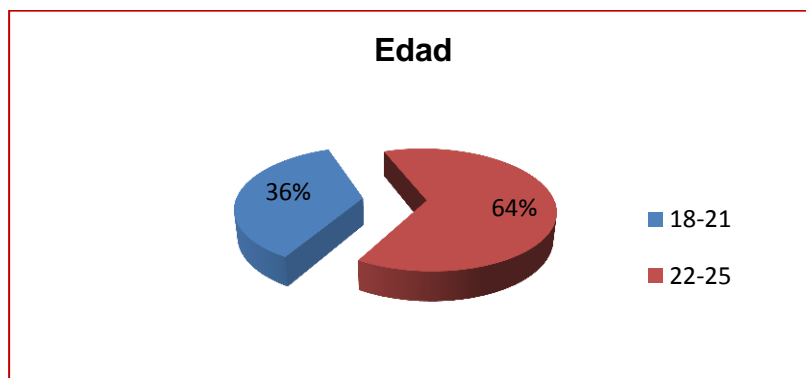
Gráfica 1: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según sexo (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En esta gráfica se observa en relación al sexo, que el 44% del grupo en estudio pertenece al sexo masculino y el 56% al femenino.

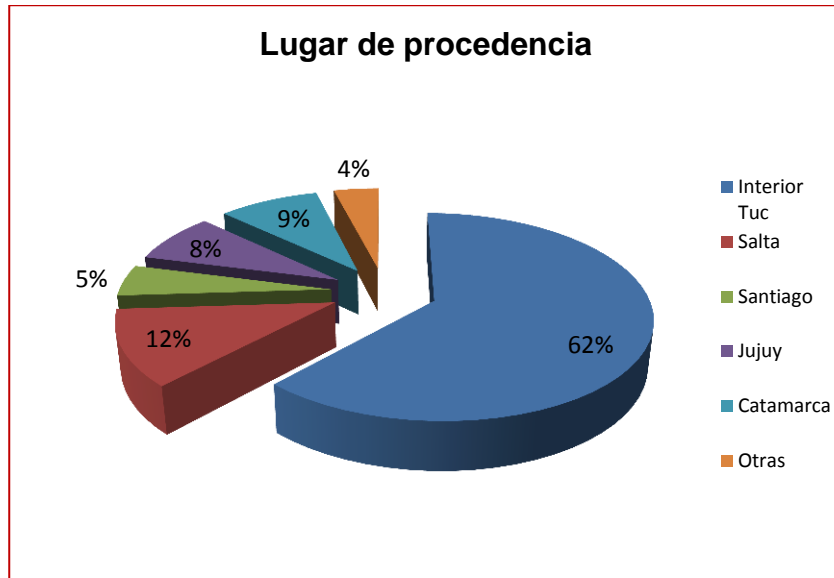
Gráfica 2: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según edad (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Se observa, en relación a la edad, que el 36% de los encuestados tienen entre 18 y 21 años y el 64% entre 22 y 25 años.

Gráfica 3: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según lugar de procedencia (n=100)

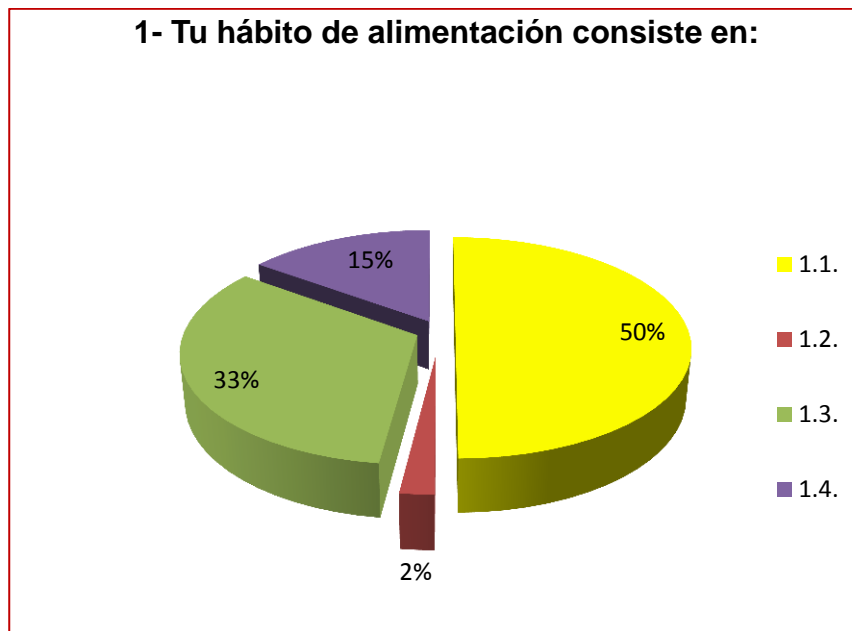


Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En referencia al lugar de procedencia de los estudiantes se observa que: el 62% proviene del interior de la provincia de Tucumán, el 12% de Salta, el 9% de Catamarca, el 8% de Jujuy, el 5% de Santiago del Estero y el 4% de otras provincias. Estos datos dan cuenta que la mayoría de los encuestados tienen su origen en el interior de Tucumán.

B- Encuesta

Gráfica 4: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según el hábito de alimentación (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Respecto al hábito de alimentación se observa que el 50% no tiene un patrón ordenado de alimentación, el 33% salta frecuentemente las comidas principales sin un orden establecido, el 15% realiza tres comidas principales y colaciones y el 2% cuatro comidas principales y dos colaciones. La mayoría de los encuestados no tiene una alimentación ordenada.

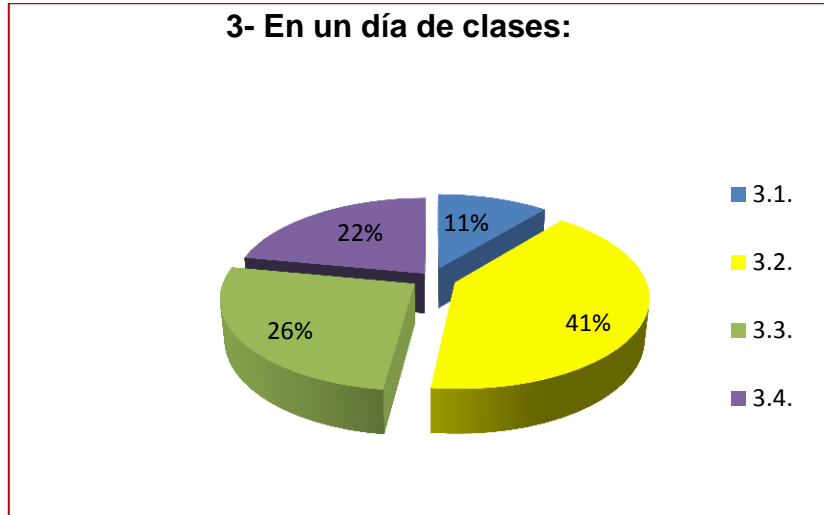
Gráfica 5: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según el tiempo y la compañía durante las comidas (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Se observa que el 42% de los encuestados, durante las comidas, come más rápido que los demás comensales, el 27% manifiesta comer solo, el 22% come a la par de los comensales y el 9% come más lento que los demás. Estos datos dan cuenta que la mayoría de las personas no generan espacios de diálogo y encuentro con los demás comensales durante las comidas.

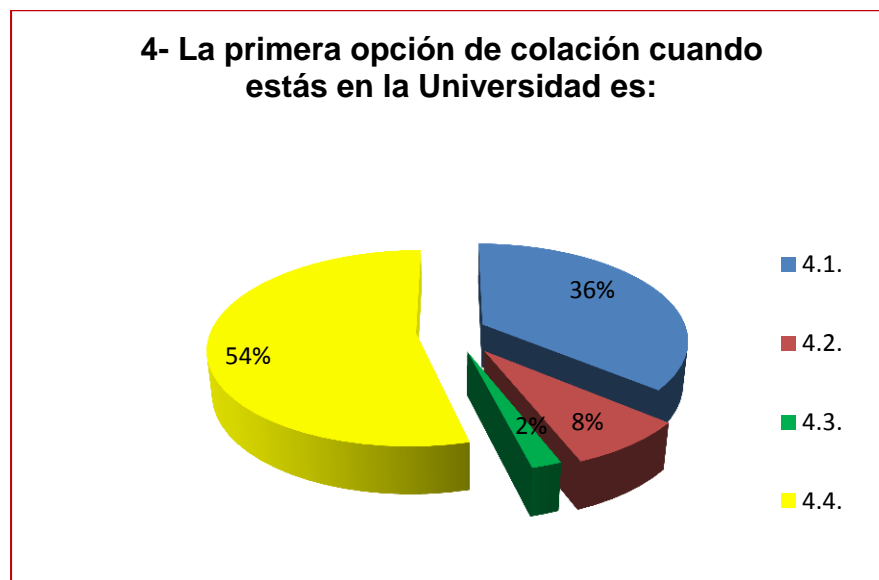
Gráfica 6: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según el consumo de colaciones en un día de clases (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En el gráfico se observa que en un día de clases el 41% come golosinas o snacks, el 26% come entre horas una colación, el 22% no come nada hasta volver a su casa y el 11% come solo el almuerzo. Por lo tanto, la mayoría no da importancia a la necesidad de incorporar colaciones saludables.

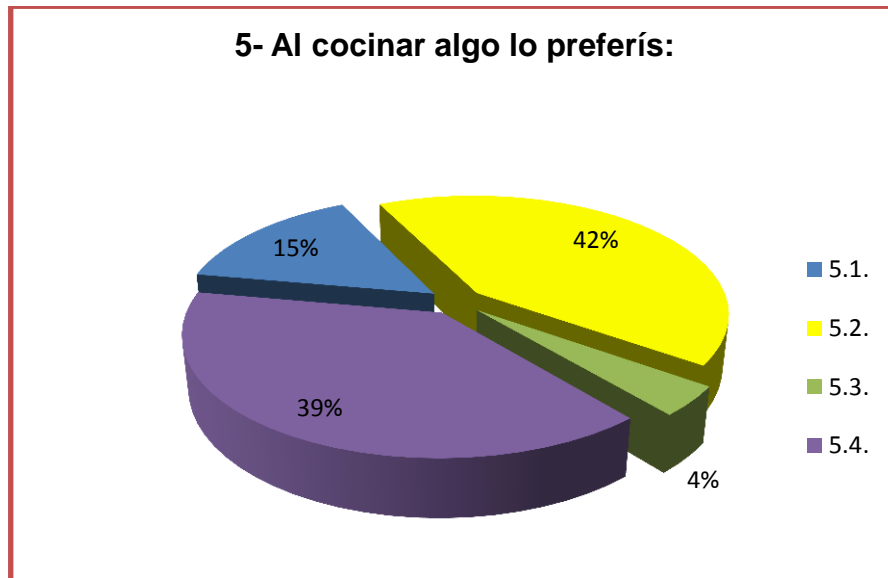
Gráfica 7: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la opción de colación en la Universidad (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Este gráfico registra que la primera opción de colación del estudiante, cuando está en la Universidad, en el 54% de los casos son galletas, chocolates o caramelos, en el 36% son snacks salados, en el 8% son productos con cereales y en el 2% frutas y/o lácteos. Concluyendo, las opciones de colación no son saludables.

Gráfica 8: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según preferencia en la cocción de alimentos (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Este gráfico indica, según la preferencia al cocinar, que el 42% elige alimentos precocidos, el 39% elige hacerlo a la plancha o al horno, el 15% frito y el 4% hervido o al vapor. Por lo tanto, la mayoría prefiere consumir sus alimentos de una manera poco saludable.

Gráfica 9: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la apreciación de los alimentos durante las comidas (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Este gráfico registra que, durante las comidas, el 48% degusta solo ciertos alimentos, el 25% generalmente los consume automáticamente, el 17% ocasionalmente se fija en lo que come y el 10% degusta todos los alimentos. Esto evidencia que la mayoría aprecia el plato de comida saboreando sus alimentos.

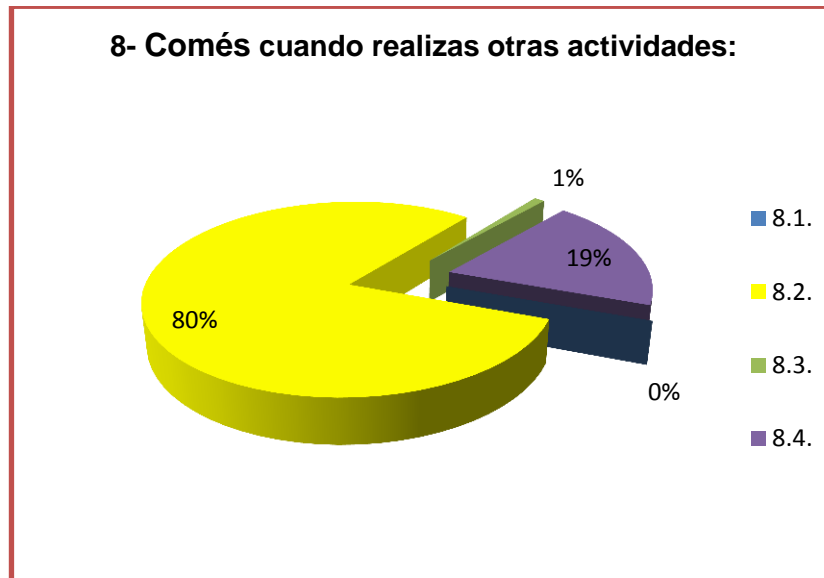
Gráfica 10: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según el hábito de sentarse a la mesa a comer (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Se observa en el gráfico que el 58% de los encuestados se sienta a la mesa a comer sólo cuando tiene hambre, el 21% frecuentemente sin habérselo propuesto, el 16 % cuando tiene la oportunidad de hacerlo y el 5% cuando es la hora determinada para ello. Concluyendo, se puede afirmar que la mayoría de los encuestados se sienta a la mesa cuando tiene de necesidad de comer.

Gráfica 11: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la realización de actividades mientras comen (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En cuanto a si los encuestados realizan otras actividades mientras comen, el gráfico refleja que el 80% lo hace mirando TV, jugando a videojuegos, utilizando el teléfono celular, etc. El 19% leyendo o estudiando y el 1%, ocasionalmente. Esto muestra que los participantes siempre realizan otras actividades mientras comen.

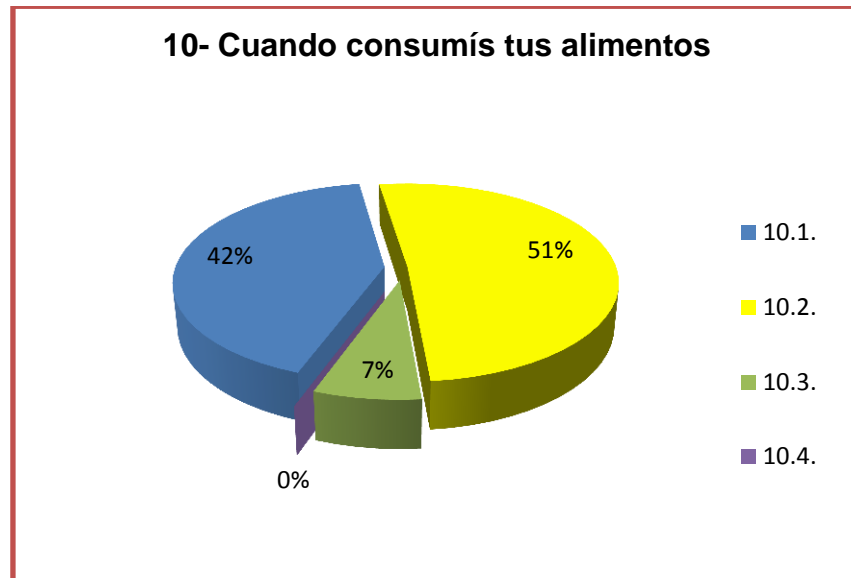
Gráfica 12: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de degustar los alimentos cuando comen (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

El gráfico indica que el 50% de los encuestados, cuando está comiendo, degusta los alimentos, a veces; el 38% come en forma automática, frecuentemente; el 7% nunca toma conciencia del acto y el 5% degusta los alimentos, siempre. Esto pone de manifiesto que no en todas las ocasiones los comensales degustan los alimentos.

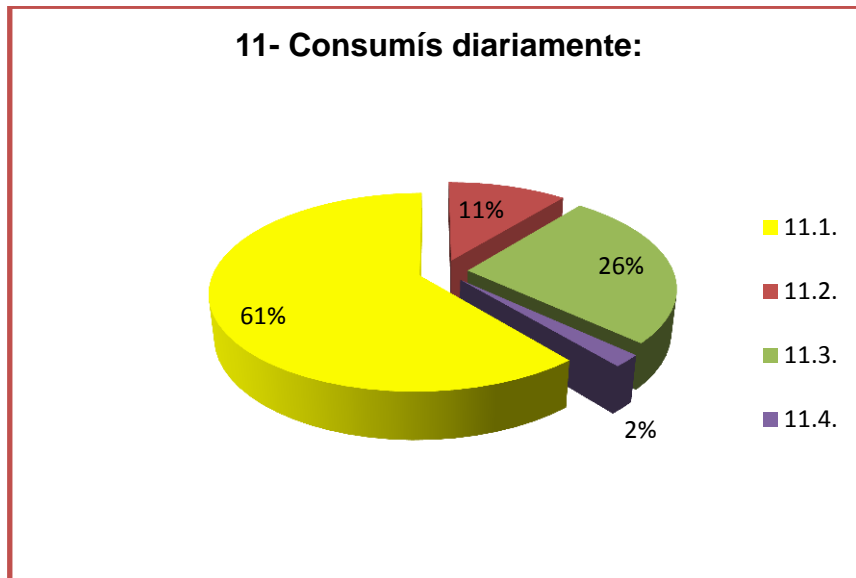
Gráfica 13: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la preferencia de compartir con otros, el momento de las comidas (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En el gráfico se observa que al 51% de los encuestados, cuando consume sus alimentos, es agradable la presencia de otras personas; el 42% con frecuencia lo prefiere a solas y el 7% necesita estar acompañado o compartir con alguien. Estos datos reflejan que la mayoría del grupo en estudio prefiere compartir con otras personas a la hora de comer.

Gráfica 14: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según el consumo diario de alimentos (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En el gráfico se observa que el 61% consume diariamente cereales, frutas, verduras, carnes, dulces y grasas; el 26% cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, dulces, grasas y aceites; el 11% cereales, carnes, dulces y grasas, y el 2% cereales, dulces, grasas y aceites. Por lo tanto, una mayoría destacada consume casi todos los grupos de alimentos.

Gráfica 15: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la realización de actividad física (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En el gráfico se observa que el 44% de los estudiantes no realiza actividad física, el 27% 2-3 veces por semana 30 minutos cada vez, el 26% una vez por semana y el 3% 4-5 veces por semana 60 minutos cada vez. Esto refleja que la mayoría tiene una vida sedentaria.

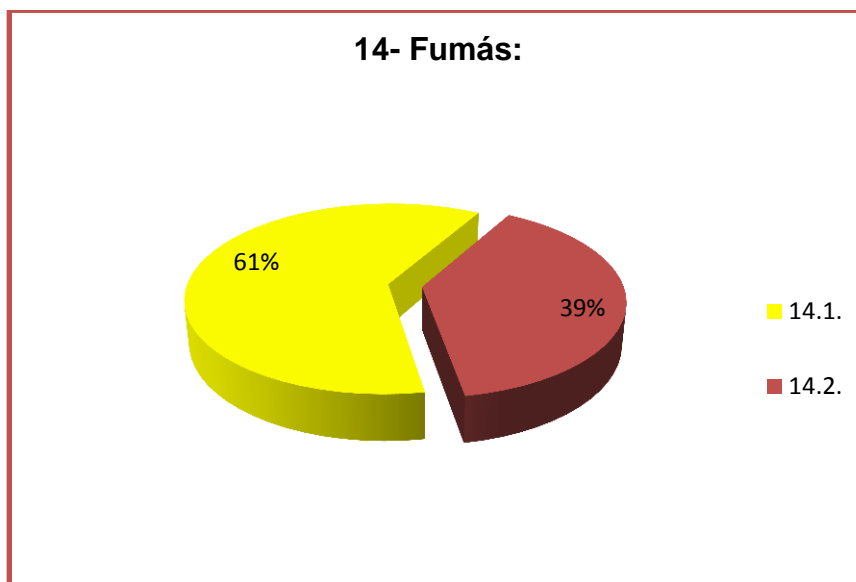
Gráfica 16: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según el consumo de bebidas alcohólicas (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Este gráfico registra que el 89% de los encuestados consume bebidas alcohólicas sólo los fines de semana, el 9% sólo en ocasiones de brindis y el 2% nunca. Concluyendo, se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes consumen bebidas alcohólicas periódicamente.

Gráfica 17: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según el hábito de fumar (n=100)

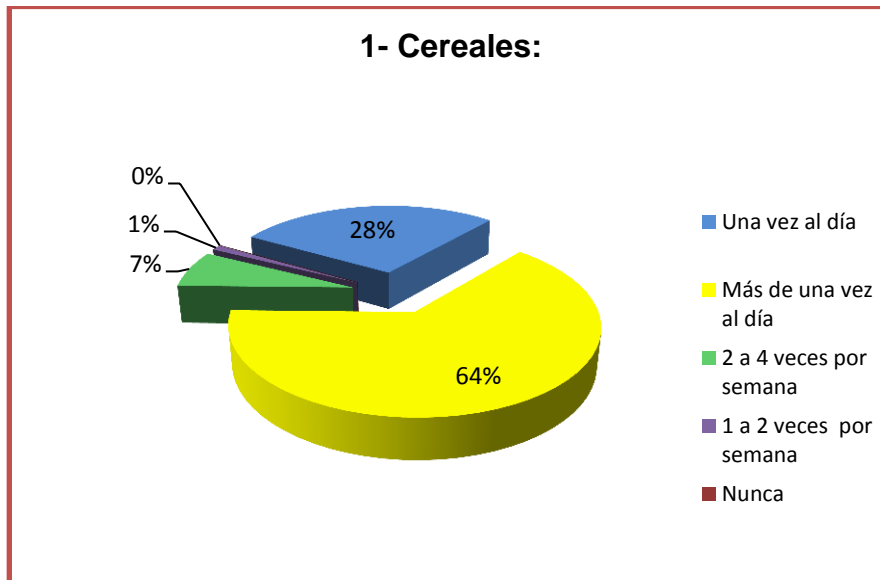


Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

La gráfica indica que el 61% de los encuestados fuma y el 39% no. Esto evidencia que la mayoría de los participantes tiene este hábito perjudicial para la salud.

C- Frecuencia de consumo

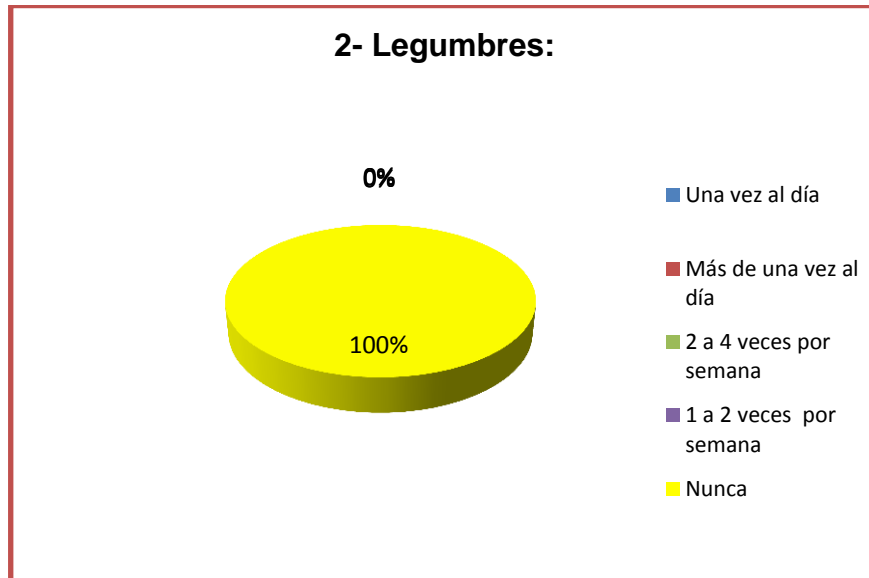
Gráfica 18: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de cereales (arroz, pastas, polenta, etc.) (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

El gráfico representa, respecto a la frecuencia de consumo de cereales que el 64% de los encuestados los consume más de una vez al día, el 28% una vez al día, el 7% 2 a 4 veces por semana y el 1% 1 a 2 veces por semana.

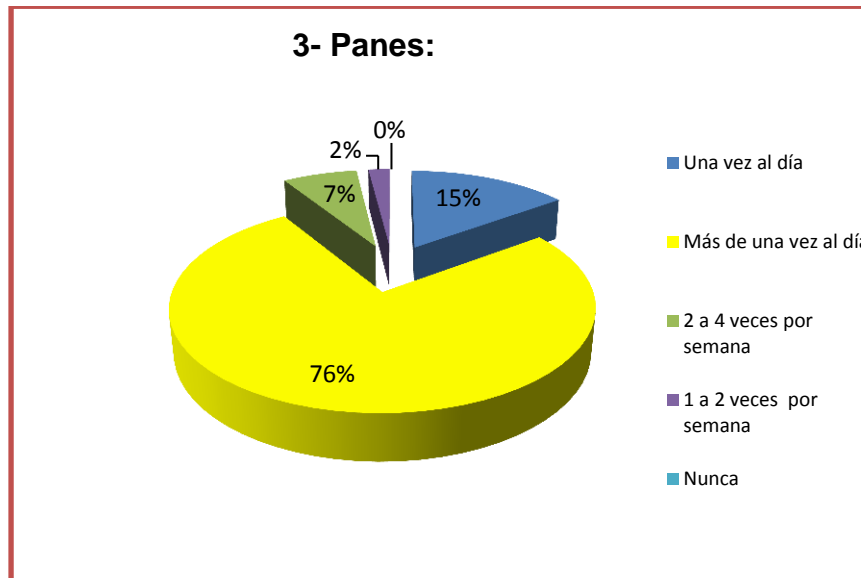
Gráfica 19: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de legumbres (lenteja, soja, porotos, garbanzos, etc.) (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En el gráfico se indica, en relación al consumo de legumbres que, el 100% de los encuestados no consume nunca legumbres.

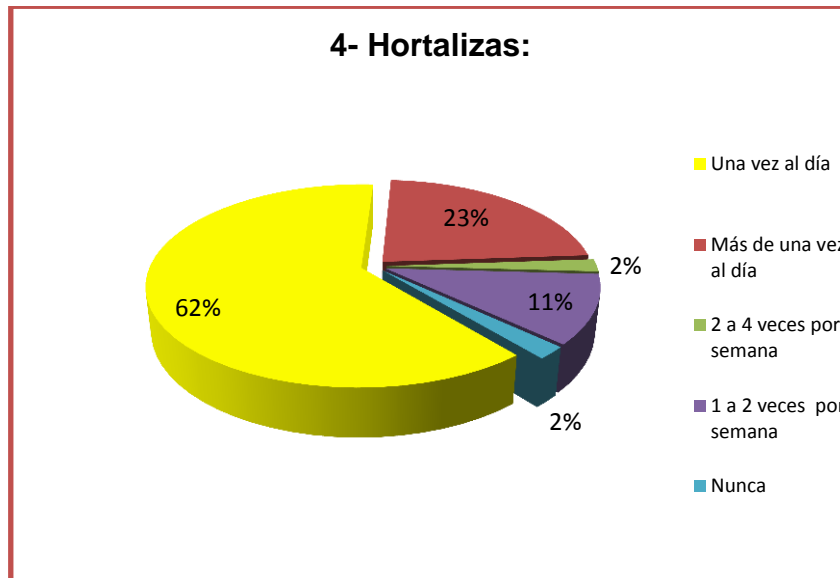
Gráfica 20: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de panes (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

El gráfico registra, respecto a la frecuencia de consumo de panes que el 76% de los encuestados los consume más de una vez al día, el 15% una vez al día, el 7% 2 a 4 veces por semana, el 2% 1 a 2 veces por semana.

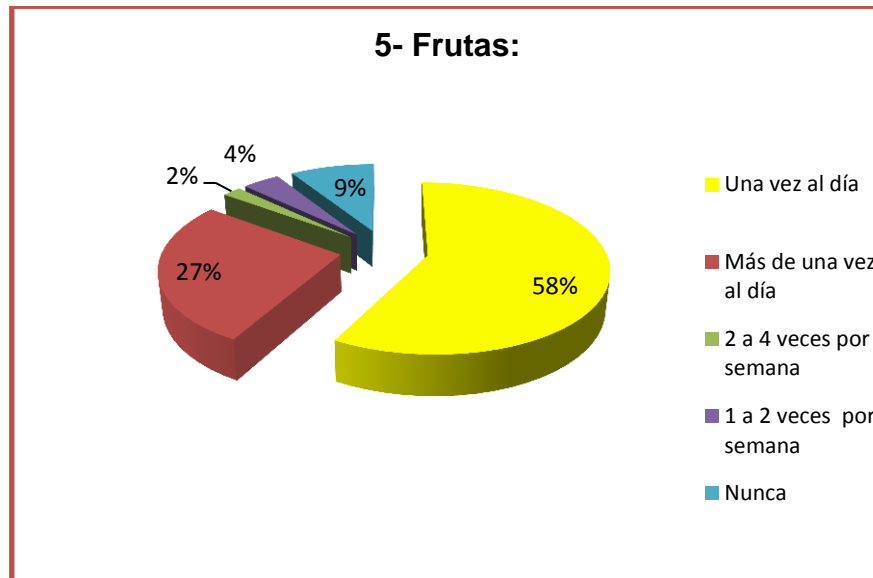
Gráfica 21: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de hortalizas (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Se observa, en relación a la frecuencia de consumo de hortalizas que el 62% de los encuestados las consume una vez al día, el 23% más de una vez al día, el 11% 1 a 2 veces por semana, el 2% 2 a 4 veces por semana y el 2% nunca.

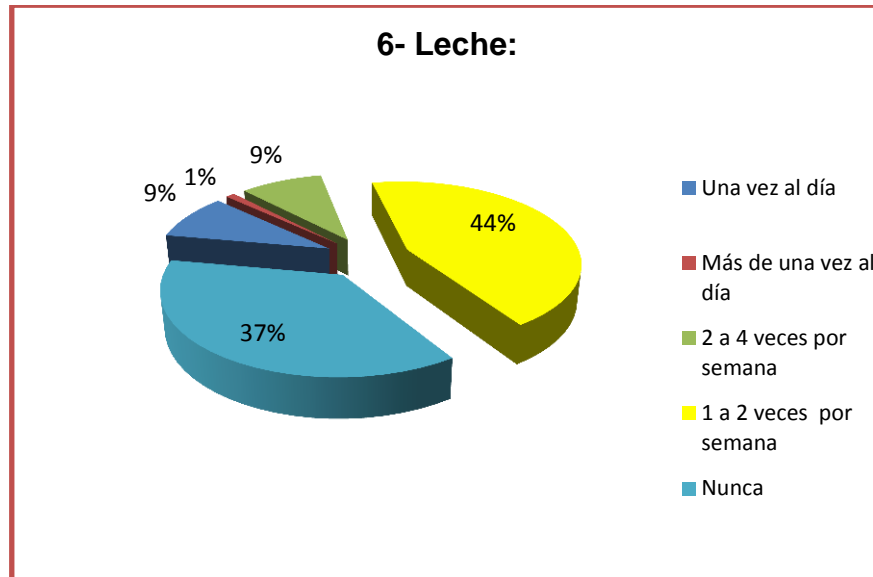
Gráfica 22: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de frutas: (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En cuanto a la frecuencia de consumo de frutas se observa que el 58% de los encuestados las consume una vez al día, el 27% más de una vez al día, el 9% nunca consume, el 4% 1 a 2 veces por semana y el 2% 2 a 4 veces por semana.

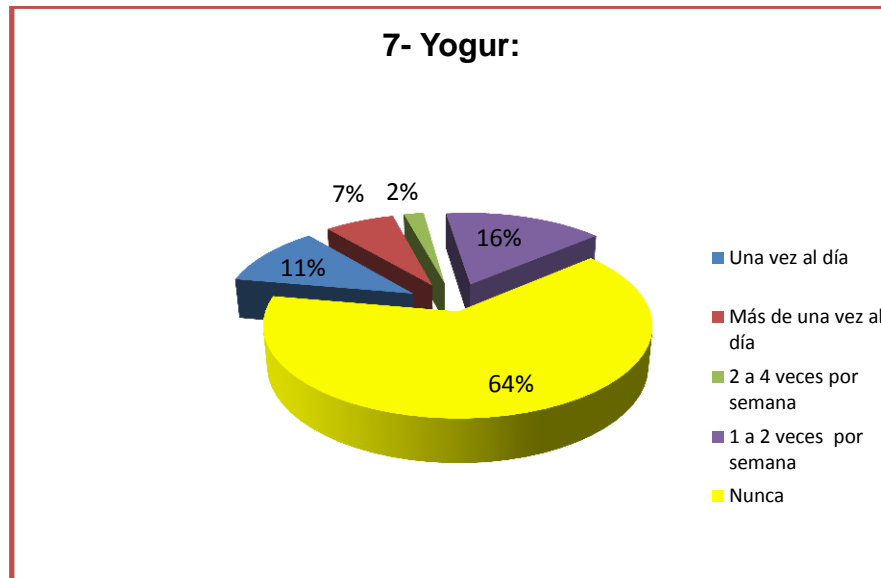
Gráfica 23: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de leche (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En el gráfico se observa, en referencia a la frecuencia de consumo de leche, que el 44% de los encuestados la consume 1 a 2 veces por semana, el 37% nunca, el 9% 2 a 4 veces por semana, el 9% una vez al día y el 1% más de una vez al día.

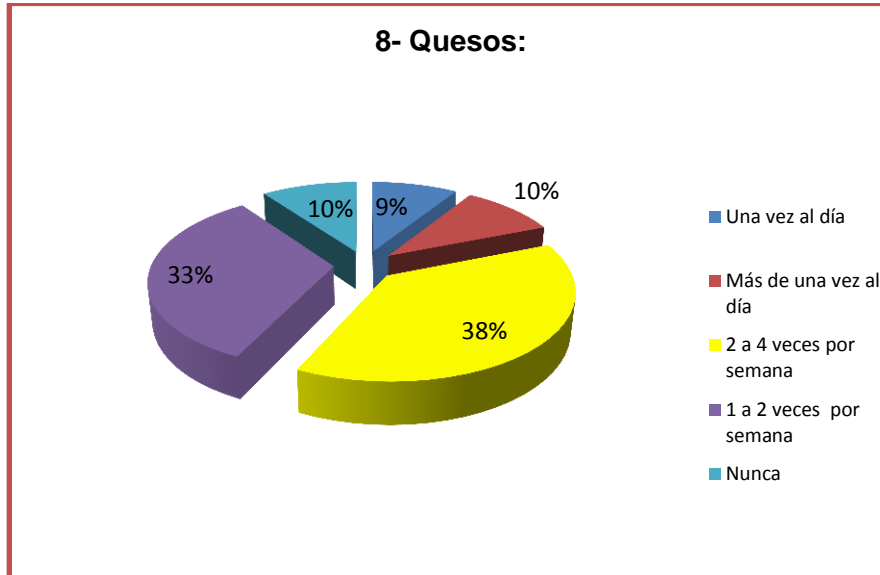
Gráfica 24: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de yogur (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

El gráfico indica, respecto a la frecuencia de consumo de yogur, que el 64% de los encuestados nunca lo consume, el 16% 1 a 2 veces por semana, el 11% una vez al día, el 7% más de una vez al día y el 2% 2 a 4 veces por semana.

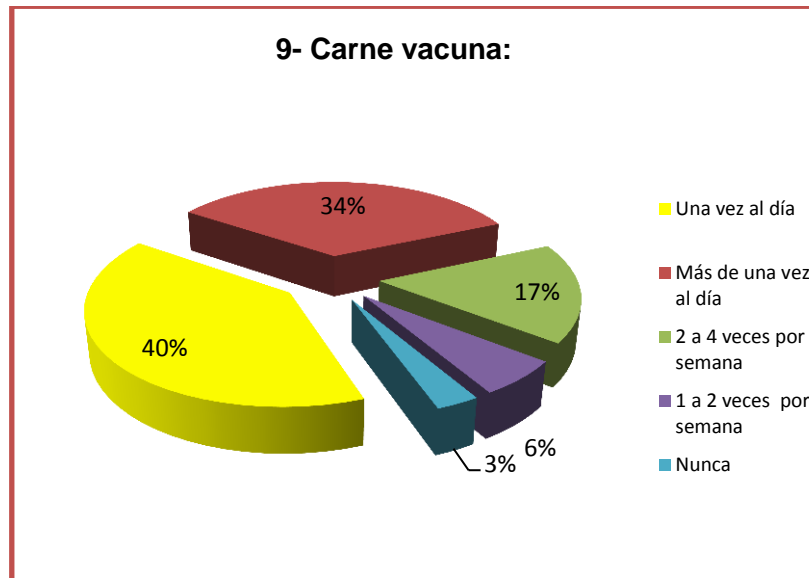
Gráfica 25: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de quesos (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En la gráfica se observa que el 38% de los encuestados consume quesos con una frecuencia de 2 a 4 veces por semana, el 33% 1 a 2 veces por semana, el 10% nunca, el 10% más de una vez al día y el 9% una vez al día.

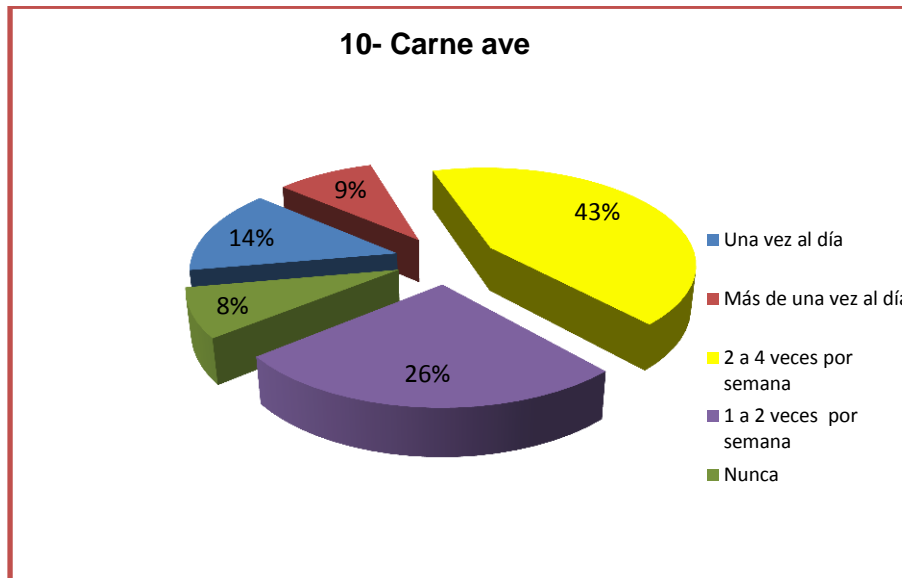
Gráfica 26: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de carne vacuna (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

El gráfico indica, en relación a la frecuencia de consumo de carne que el 40% de los encuestados consume carne vacuna una vez al día, el 34% más de una vez al día, el 17% 2 a 4 veces por semana, el 6% 1 a 2 veces por semana y el 3% nunca.

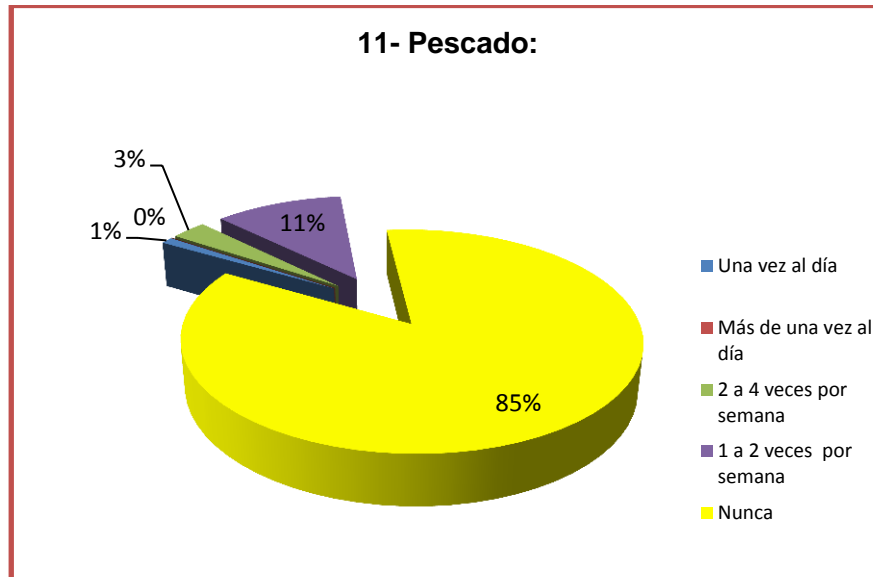
Gráfica 27: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de carne de ave (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Respecto a la frecuencia de consumo de carne de ave, el gráfico indica que el 43% de los encuestados la consume 2 a 4 veces por semana, el 26% 1 a 2 veces por semana, el 14% una vez al día, el 9% más de una vez al día y el 8% nunca.

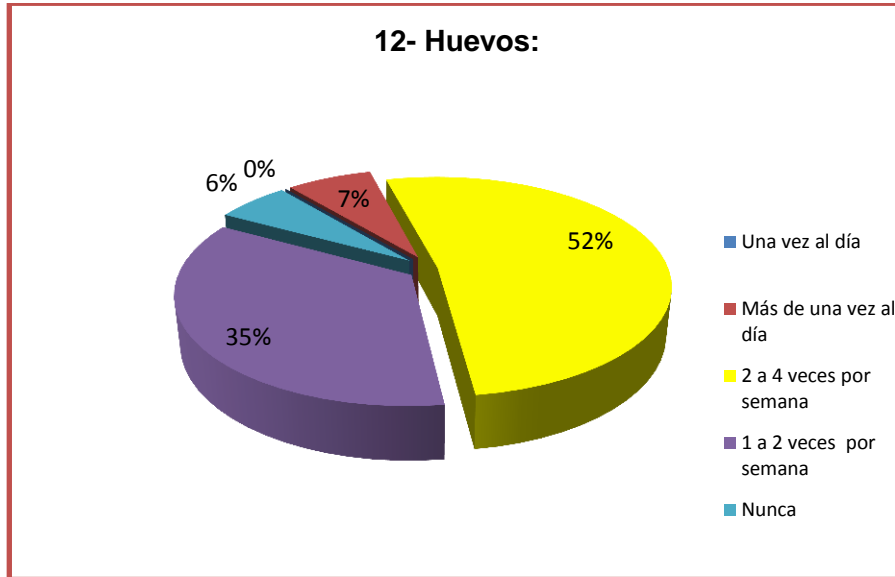
Gráfica 28: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de pescado (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Según la frecuencia de consumo de pescado, el gráfico indica que, el 85% de los encuestados no lo consume nunca, el 11% 1 a 2 veces por semana, el 3% 2 a 4 veces por semana y el 1% una vez al día.

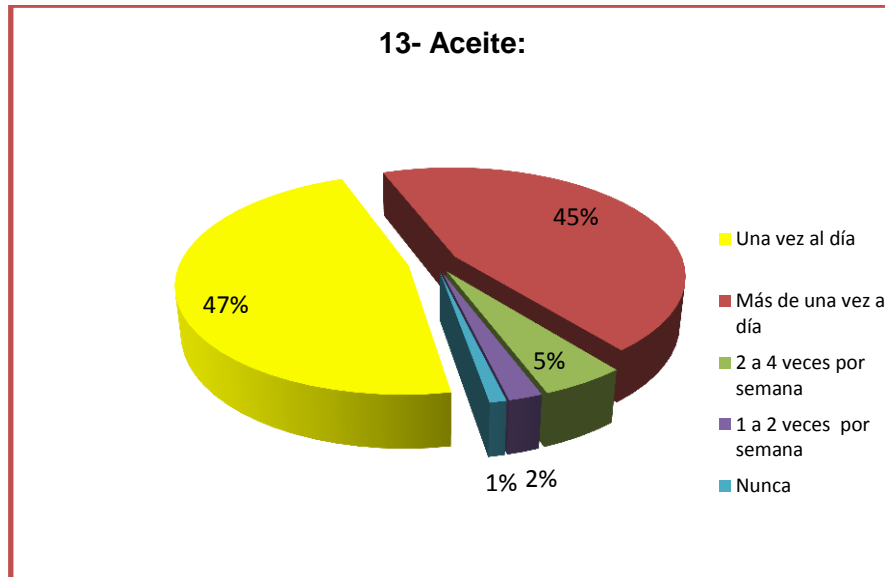
Gráfica 29: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de huevos (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

El gráfico indica, respecto a la frecuencia de consumo de huevos, que el 52% de los encuestados los consume 2 a 4 veces por semana, el 35% 1 a 2 veces por semana, el 7% más de una vez al día y el 6% una vez al día.

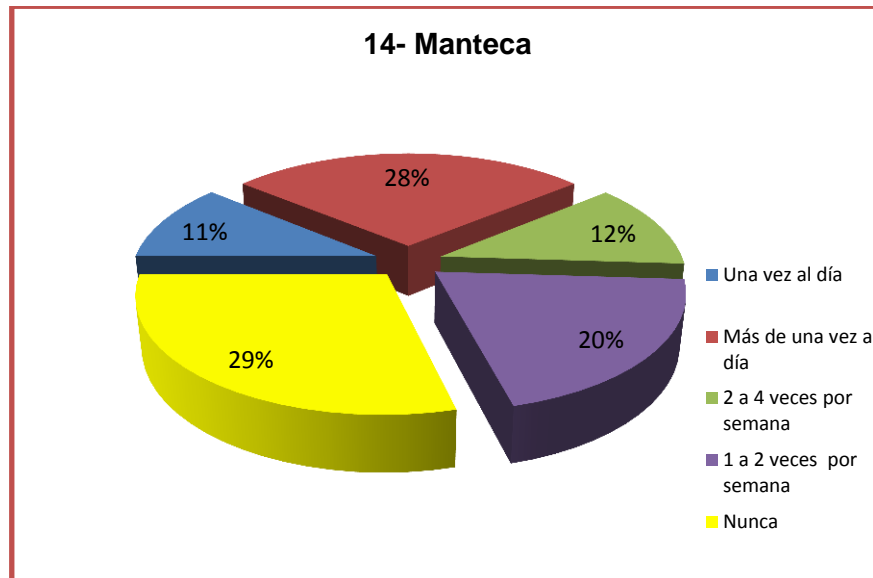
Gráfica 30: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de aceite (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En el gráfico se observa, en referencia a la frecuencia de consumo de aceites que, el 47% de los encuestados los consume una vez al día, el 45% más de una vez al día, el 5% 2 a 4 veces por semana, el 2% 1 a 2 veces por semana y el 1% nunca.

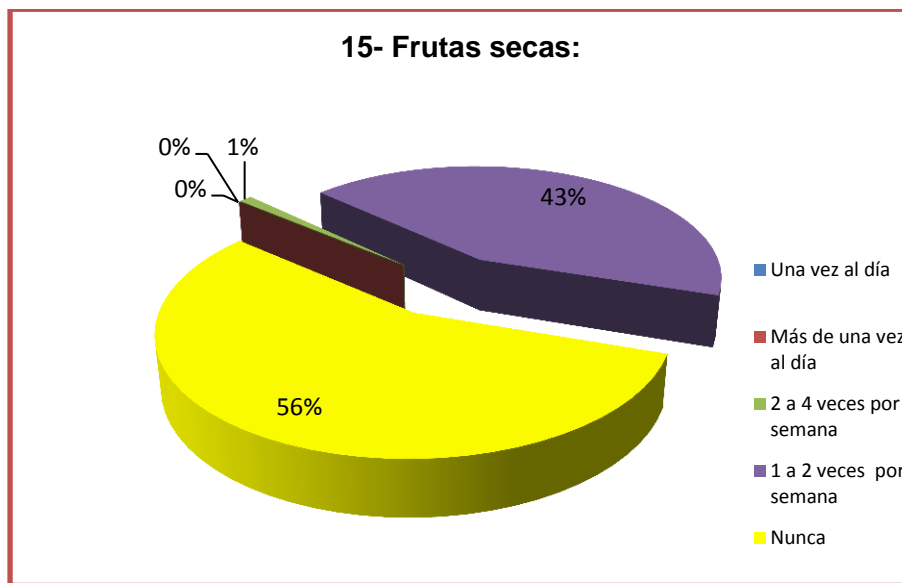
Gráfica 31: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de manteca (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

El gráfico indica, en relación a la frecuencia de consumo de manteca que, el 29% de los encuestados nunca la consume, el 28% la consume más de una vez al día, el 20% 1 a 2 veces por semana, el 12% 2 a 4 veces por semana y el 11% una vez al día.

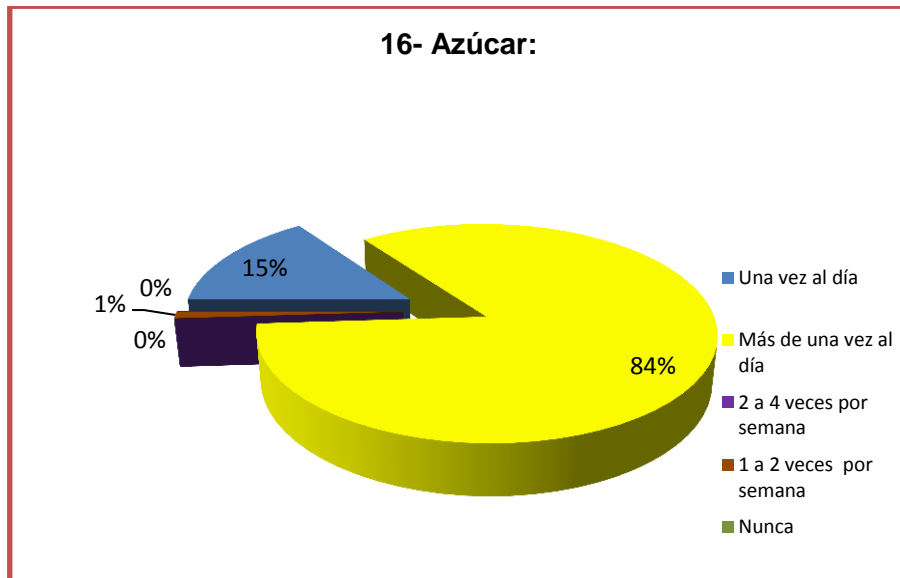
Gráfica 32: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de frutas secas (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En el gráfico se observa, según la frecuencia de consumo de frutas secas que, el 56% de los encuestados nunca las consume, el 43% 1 a 2 veces por semana y el 1% 2 a 4 veces por semana.

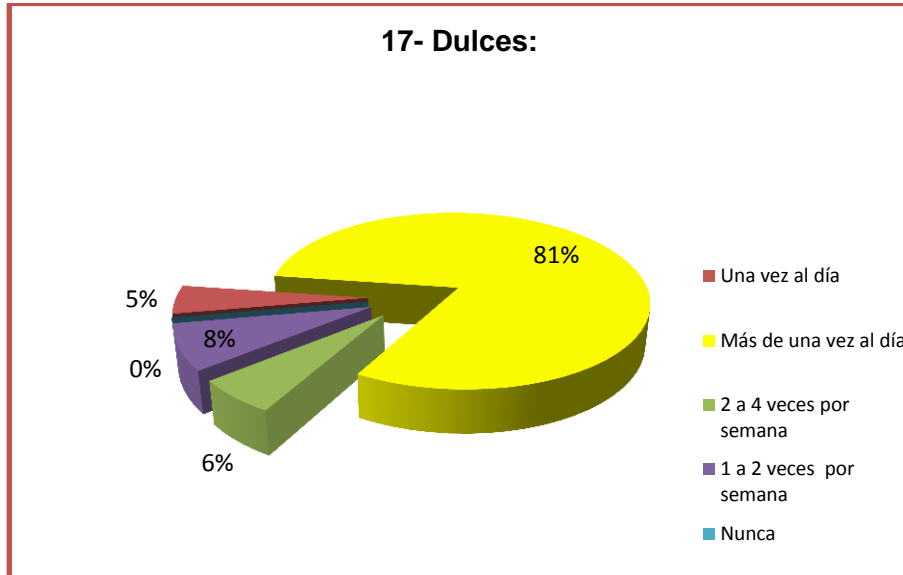
Gráfica 33: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de azúcar (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En relación a la frecuencia de consumo de azúcar, se registra que, el 84% de los encuestados la consumen más de una vez al día, el 15% una vez al día y el 1% 1 a 2 veces por semana.

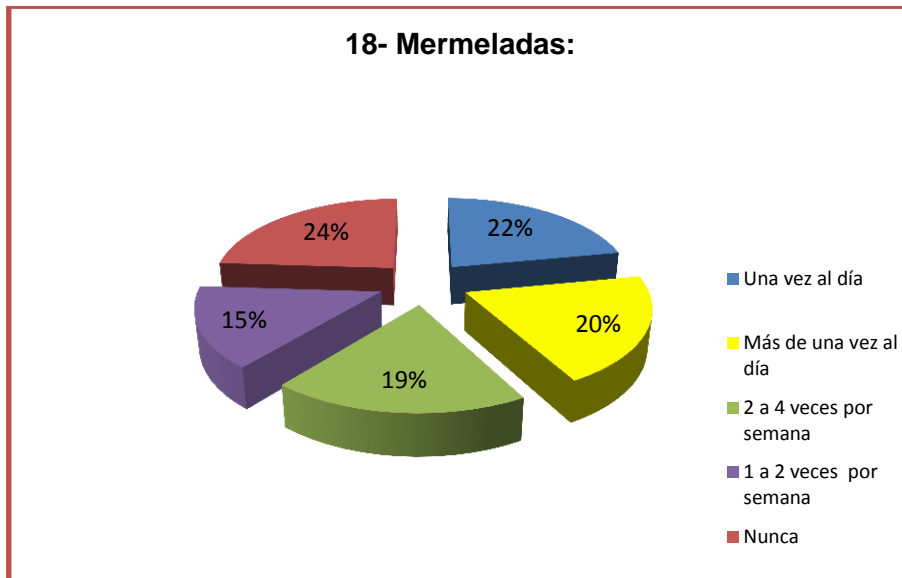
Gráfica 34: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de dulces (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

En el gráfico se observa, en referencia a la frecuencia de consumo de dulces que, el 81% los consume más de una vez al día, el 8% 1 a 2 veces por semana, el 6% 2 a 4 veces por semana y el 5% una vez al día.

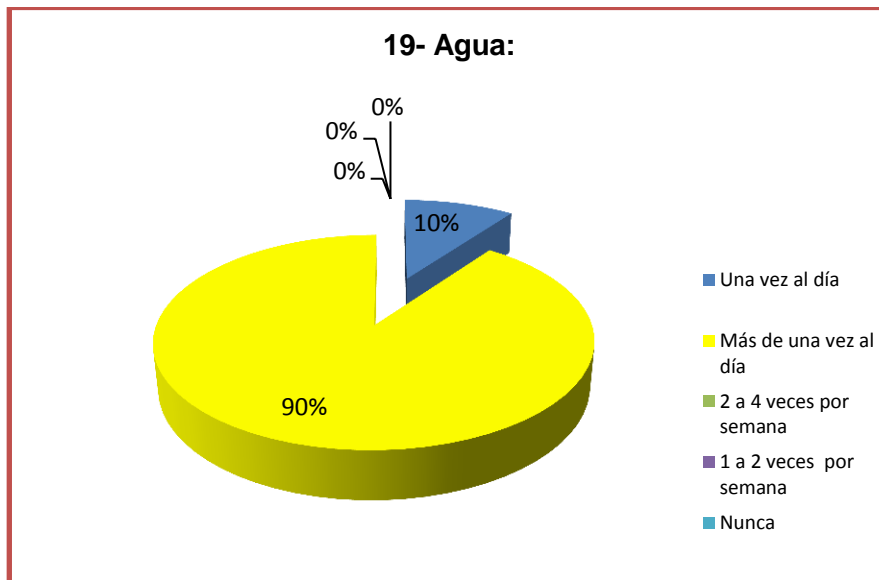
Gráfica 35: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de mermeladas (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Se observa, según la frecuencia de consumo de mermeladas, que el 24% no consume mermeladas nunca, el 22% una vez al día, el 20% más de una vez al día, el 19% 2 a 4 veces por semana y el 15% 1 a 2 veces por semana.

Gráfica 36: Distribución porcentual de los estudiantes universitarios según la frecuencia de consumo de agua (n=100)



Fuente: Datos recabados de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios.

Respecto a la frecuencia de consumo de agua, el gráfico indica que el 90% de los encuestados consume agua más de una vez al día y el 10% una vez al día.

Comprobación de hipótesis

Para verificar las hipótesis que se postulan en la presente investigación se utiliza la prueba de “Chi cuadrado”:

$$X^2_o = (fo-fe)^2 / fe$$

Si X^2_o (real) es mayor a X^2_t (teórico) se rechaza la hipótesis nula (H_o) y por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación (H_i); si por el contrario, X^2_o es menor que X^2_t se rechaza la H_i y se acepta la H_o .

Fe = frecuencia esperada. Fo = frecuencia observada.

El nivel de significación (α) elegido 0,05 (probabilidad del 5% de error).

Hipótesis 1 de investigación (H_i): Los hábitos alimentarios, que presentan los estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas, son *poco saludables*.

Hipótesis de Nulidad (H_o): Los hábitos alimentarios, que presentan los estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas, no son *poco saludables*.

Tabla de comprobación de hipótesis para H_i (n=100)

Categorías/Frecuencia	FO	FE	FO-FE	(FO-FE) (FO-FE)	(FO-FE) (FO-FE)/FE
Poco saludable	60	33,33	26,67	711,29	21,34
Saludable	40	33,33	6,67	44,49	1,33
Muy saludable	0	33,33	33,33	1110,89	33,33
Total	100	100		Chi real obtenido	56

Para la verificación de la H_i se aplica la prueba de χ^2 para una variable. Se trabaja con 2 Grados de Libertad (G. L.= F-1-----G. L.= 3-1=2), un valor de α de 0,05 (probabilidad de error) y un Intervalo de Confianza (IC) del 95%. Con estos parámetros, el valor teórico de χ^2 es de 5,99.

La aplicación de la fórmula determina un valor de χ^2 real de 56. Siendo el mismo mayor al valor teórico, se rechaza la hipótesis de nulidad, comprobándose y aceptando la hipótesis de investigación.

Por lo tanto, se puede afirmar con un 95% de confianza, que los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas, son *poco saludables*.

Hipótesis 2 (Hi₂): La alimentación del grupo en estudio es *incoherente con* las recomendaciones de las Guías alimentarias para la población argentina.

Hipótesis de Nulidad (H₀): La alimentación del grupo en estudio no es *incoherente con* las recomendaciones de las Guías alimentarias para la población argentina.

Tabla de comprobación de hipótesis para Hi₂ (n=100)

Categorías/Frecuencias	FO	FE	FO-FE	(FO-FE)(FO-FE)	(FO-FE)(FO-FE)/FE
Coherente	10	50	-40	1600	32
Incoherente	90	50	40	1600	32
Total	100	100		Chi real obtenido	64

Para la verificación de la Hi₁ se aplica la prueba de χ^2 para una variable. Se trabaja con 2 Grados de Libertad (G. L.= F-1-----G. L.= 2-1=1), un valor de α de 0,05 (probabilidad de error) y un Intervalo de Confianza (IC) del 95%. Con estos parámetros, el valor teórico de χ^2 es de 3,84.

La aplicación de la fórmula determina un valor de χ^2 real de 64. Siendo el mismo mayor al valor teórico, se rechaza la hipótesis de nulidad, comprobándose y aceptando la hipótesis de investigación.

Por lo tanto, se puede afirmar con un 95% de confianza, que la alimentación del grupo en estudio es *incoherente con* las recomendaciones de las Guías alimentarias para la población argentina.

Discusión

En este apartado se tienen en cuenta los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los alumnos universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o de las provincias vecinas, los antecedentes y autores seleccionados, junto con la interpretación de la autora de esta tesina.

Respecto al hábito de alimentación que tienen los encuestados se observa que el 50% no tiene un patrón ordenado de alimentación, el 33% salta frecuentemente las comidas principales sin un orden establecido. Por lo tanto, la mayoría de los encuestados no tiene una alimentación ordenada. Estos datos no coinciden con los resultados de la investigación *Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires* de Sagués Casabal y col. (2009) cuando sostienen que el 55,7% realiza las cuatro comidas principales, pero corresponde con las Guías Alimentarias para la población argentina (2000) cuando proponen evitar saltar comidas, realizar un buen desayuno y hacer las cuatro comidas principales.

El 42% de los encuestados, durante las comidas, come más rápido que los demás comensales, el 27% manifiesta comer solo. Estos datos dan cuenta que la mayoría de las personas no generan espacios de diálogo y encuentro con los demás comensales durante las comidas como lo sugieren las Guías Alimentarias para la población argentina (2000) cuando recomiendan aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

En un día de clases el 41% come golosinas o snacks y el 26% come entre horas una colación. Por lo tanto, no coincide con las Guías Alimentarias (2000) para la población argentina cuando proponen disminuir el consumo de golosinas, dulces, etc. para evitar sobrepeso y caries. Tampoco corresponde con Sagués Casabal y col. (2009), en la investigación mencionada anteriormente cuando indican que la mayoría no consume golosinas ni dulces. Consiguientemente, la mayoría no da importancia a la necesidad de incorporar colaciones saludables.

La primera opción de colación del estudiante, cuando está en la Universidad, en el 54% de los casos es: galletas, chocolates o caramelos, mientras que en el 36% es snacks salados. Esto concuerda, en parte, con los datos presentados en el estudio *Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición* realizado por Fabro y Tolosa Müller (2011), cuando indican que el 61,2% de los alumnos consume golosinas o snacks sólo algunos días al mes, es decir, que las opciones de colación no son saludables.

Según la preferencia al cocinar, el 42% elige alimentos precocidos y el 39% elige hacerlo a la plancha o al horno. Como se demuestra, esto no coincide con lo que recomiendan las Guías Alimentarias para la población argentina (2000) cuando afirman que uno de los errores de los hábitos a modificar consiste en ingerir excesiva cantidad de sal, grasas saturadas y colesterol, a través de comidas elaboradas o alimentos precocidos. Por lo tanto, los estudiantes universitarios eligen consumir sus alimentos de una manera poco saludable.

Durante las comidas se observa que el 48% degusta solo ciertos alimentos, mientras que el 25%, generalmente, los consume automáticamente. Esto no corresponde con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población argentina (2000) cuando afirman que se debe incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día y consumirlos en una amplia variedad. Se pone en evidencia que los encuestados no degustan todos los alimentos.

El 58% de los encuestados se sienta a la mesa a comer sólo cuando tiene hambre. Estos resultados, iluminados por el aporte de Aguirre (2007), expresan una escasa adherencia a uno de los constituyentes en la compleja naturaleza del acto de comer como lo son los horarios prefijados para sentarse a la mesa. Por lo cual, se puede afirmar que la mayoría de los encuestados se sienta a la mesa cuando tiene de necesidad de comer.

En cuanto a si los encuestados realizan otras actividades mientras comen, el 80% lo hace mirando TV, jugando a videojuegos, utilizando el teléfono celular, etc. Esto muestra que los participantes siempre realizan otras actividades mientras comen, lo que no coincide con las Guías Alimentarias para la población argentina (2000) cuando recomiendan aprovechar el encuentro de las comidas para propiciar momentos de diálogos con otros. Esto muestra que los participantes siempre realizan otras actividades mientras comen.

El 50% de los encuestados cuando está comiendo degusta los alimentos, a veces y el 38% come en forma automática, frecuentemente. Estos resultados, a la luz del aporte de Díaz Mejía y col. (2005), dan cuenta de la importancia que merecen los aspectos simbólicos de la alimentación (cuánto, cómo, dónde y con quién se come) para no convertirla en una mera actividad biológica o en una colección de nutrientes. También, Tobar-Vargas y col. (2005) sugieren que la manera cómo se come está marcada por la cultura y el orden social. Esto pone de manifiesto que no en todas las ocasiones los comensales degustan los alimentos.

Para el 51% de los encuestados, cuando consume sus alimentos, es agradable la presencia de otras personas, mientras que para el 42% no es así, porque con frecuencia prefiere comer a solas. Estos datos coinciden con la investigación *Hábitos de alimentación alterados en estudiantes universitarios* de Ballester Ferrando y col. (2009) cuando evidencian que el 89,6% de los encuestados prefiere comer con otras personas, y a la luz del aporte de Hernández Rodríguez y Sastre Gallego (1999), estos resultados expresan que la comida compartida hace que la conducta humana sea más espiritual y social. Estos datos reflejan que la mayoría del grupo en estudio prefiere compartir con otras personas a la hora de comer.

El 61% consume diariamente cereales, frutas, verduras, carnes, dulces y grasa. Si bien una mayoría destacada consume casi todos los grupos de alimentos, esto no coincide con los resultados obtenidos del trabajo elaborado por Fabro y Tolosa Müller (2011) donde reflejan que la mayoría de los estudiantes universitarios incorporan la ingesta de lácteos

diariamente. Consecuentemente, una mayoría destacada consume casi todos los grupos de alimentos.

El 44% de los estudiantes no realiza actividad física, lo cual no coincide con las Guías Alimentarias para la población argentina (2000) cuando recomiendan realizar actividad física varias veces por semana. Ni tampoco con Fabro y Tolosa Müller (2011) que dan cuenta que el 67,2% de los estudiantes realiza actividad física de 1 a 3 veces por semana. Pero coincide con los resultados de la investigación de Sagués Casabal y col. (2009) en la cual el 36,3% de los encuestados no realiza ningún tipo de actividad física. Esto refleja que la mayoría tiene una vida sedentaria.

El 89% de los encuestados consume bebidas alcohólicas sólo los fines de semana. Esto no coincide con Sagués Casabal y col. (2009) que señalan que el 84,9% de los estudiantes no consume bebidas alcohólicas. Pero concuerda con Fabro y Tolosa Müller (2011) cuando indican que el 64,7% de los estudiantes ingiere bebidas alcohólicas predominando su consumo los fines de semana. Se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes consume bebidas alcohólicas periódicamente.

El 61% de los encuestados fuma. Esto no acuerda con los resultados arrojados por la investigación de Sagués Casabal y col. (2009) que evidencian que el 62,8% no fuma, ni con Fabro y Tolosa Müller (2011) que indican que 79,4% tampoco lo hace. Esto evidencia que la mayoría de los participantes tiene este hábito perjudicial para la salud.

Respecto a la frecuencia de consumo de cereales, el 64% de los encuestados los consume más de una vez al día. Esto no concuerda con los datos presentados por Fabro y Tolosa Müller (2011) en la investigación mencionada anteriormente, ya que el 67,2% consume cereales semanalmente. Pero coinciden con el trabajo de Ruiz González y col. (2014) *Hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de tecnología de la salud de Villa Clara*, donde el 90,3% ingiere cereales con una frecuencia de 5 a 7 días.

En relación al consumo de legumbres, el 100% de los encuestados no las consume nunca. Esto no corresponde con los datos presentados en la

investigación de Ruiz González y col. (2014) donde se evidencia que el 72% consume legumbres con una frecuencia de 5 a 7 días por semana. Tampoco con los resultados de Fabro y Tolosa Müller (2011) que dan cuenta que el 50% de los estudiantes las ingiere mensualmente. Ni con las Guías Alimentarias para la población argentina (2000) donde se recomienda consumir variedad de legumbres.

Respecto a la frecuencia de consumo de panes el 76% de los encuestados los consume más de una vez al día. Esto coincide con los resultados obtenidos por Fabro y Tolosa Müller (2011), quienes presentan que el 52,6% come panes y derivados todos los días. Como así también con los datos arrojados por Sagués Casabal y col. (2009) cuando evidencian que el 67,3% ingiere más de tres veces por semana. Además, con las Guías Alimentarias para la población argentina (2000) cuando recomiendan comer variedades de panes.

En cuanto a la frecuencia de consumo de hortalizas y frutas, el 60% de los encuestados las consume una vez al día. Esto coincide con Ruiz González y col. (2014) cuando ponen de manifiesto que el 50,6% de los estudiantes las consume con una frecuencia de 5 a 7 veces por semana, y con las Guías Alimentarias para la población argentina (2000) cuando recomiendan comer diariamente frutas y verduras. Pero estos datos no concuerdan con Fabro y Tolosa Müller (2011) quienes destacan que sólo el 47,4% las consume diariamente.

Según la frecuencia de consumo de lácteos, el 44% de los encuestados ingiere leche 1 a 2 veces por semana y el 37% nunca. El 38% ingiere quesos con una frecuencia de 2 a 4 veces por semana y el 33%, 1 a 2 veces por semana. Se destaca que el 64% nunca incorpora yogur a su dieta diaria. Estos resultados no coinciden con los datos evidenciados por Fabro y Tolosa Müller (2011) quienes manifiestan que el 52,6% de los estudiantes consume diariamente leche/yogur y el 75,9% semanalmente quesos. Tampoco con las Guías Alimentarias para la población argentina (2000) cuando recomiendan consumir todos los días leche, yogures o quesos. Ni con Sagués Casabal (2009) que señalan que el 70,8% ingiere

leche más de tres veces por semana, el 47,8% yogur más de tres veces por semana y el 40,3%, quesos más de tres veces por semana.

En relación a la frecuencia de consumo de carnes y huevos, el 40% de los encuestados ingiere carne vacuna una vez al día, el 34% más de una vez al día. El 43% carne de ave 2 a 4 veces por semana y el 85% nunca consume pescado. La frecuencia de consumo de huevos refleja que el 52% los consume 2 a 4 veces por semana. Esto coincide, por un lado, con los datos obtenidos por Fabro y Tolosa Müller (2011) cuando destacan que el consumo semanal de huevos es de un 72,4% y de carnes rojas y blancas de un 44,8% diariamente. También con Sagués Casabal y col. (2009) que dan cuenta en los resultados de su investigación que el 79,6% consume más de tres veces a la semana carne vacuna/pollo y el 81,4% no consume pescado. En cambio el 27,4% ingiere huevos más de tres veces por semana y el 21,2% no los consume. Por otro lado, no coincide con los resultados arrojados por Ruiz González y col. (2014) cuando evidencian que el 87,3% consume pescados y el 62,6% pollo, con una frecuencia de dos o menos veces en la semana.

En referencia a la frecuencia de consumo de aceites y grasas, el 47% de los estudiantes consume aceite una vez al día y el 45% más de una vez al día. El 29% nunca ingiere manteca, el 28% más de una vez al día, el 20% 1 a 2 veces por semana. Estos datos coinciden con los resultados obtenidos por Sagués Casabal y col. (2009) cuando señalan que el 39,8 % consume aceites 5 o más veces por semana, pero no concuerdan con el consumo de manteca ya que el 51,3% no lo hace. Además, corresponde con los datos presentados por Fabro y Tolosa Müller (2011) quienes reflejan que el 47,4% consume aceite a diario y el 55,2% ingiere manteca solo algunas veces por semana.

Según la frecuencia de consumo de frutas secas, el 56% de los estudiantes nunca las consume. Esto no coincide con las guías Alimentarias para la población argentina (2000) que recomiendan aumentar el consumo de frutas secas.

En relación a la frecuencia de consumo de azúcar, dulces y mermeladas, se registra que el 84% de los estudiantes consume azúcar más de una vez al día, mientras que el 81% ingiere dulces con la misma frecuencia. Respecto al consumo de mermeladas el 24% nunca las consume, el 22% una vez al día y el 20% más de una vez al día. Estos resultados corresponden con los datos obtenidos en la investigación de Sagués Casabal y col. (2009) donde dan cuenta que el 64,6% consume azúcar más de tres veces por semana, el 47,8% no ingiere mermeladas, pero sólo el 31,9% consume dulces más de tres veces por semanas. También concuerda con los resultados arrojados en el estudio realizado por Fabro y Tolosa Müller (2011) los que dan cuenta que el 42,2% de los estudiantes consume diariamente azúcar, pero el 54,3% ingiere dulces solo algunas veces al mes. Finalmente, están de acuerdo con los datos obtenidos en la investigación de Ruiz González y col. (2014) cuando señalan que el 43,6% consume azúcar y dulces con una frecuencia de 5 a 7 veces por semana.

En cuanto a la frecuencia de consumo de agua, el 90% de los participantes consume agua más de una vez al día. Esto coincide con las Guías Alimentarias para la población argentina (2000) cuando recomiendan tomar abundante cantidad de agua durante todo el día, y con los resultados obtenidos en el estudio realizado por Sagués Casabal y col. (2009) cuando señalan que el 56,6% de los estudiantes consume agua más de tres veces por semana, pero el 36,3% no consume agua.

Conclusiones

Al finalizar esta investigación que abordó el tema: *Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo en estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas*, se llega a las siguientes conclusiones.

Respecto a los objetivos propuestos para este estudio se alcanzaron a mediano plazo. En cuanto al objetivo general, se conocieron los hábitos alimentarios y la alimentación de los estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas. En relación a los objetivos específicos, se describieron sus hábitos alimentarios, determinando la alimentación de los mismos.

Al considerar las hipótesis de investigación se comprobaron, verificaron y se aceptaron las mismas. Por lo tanto, se concluye que los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes universitarios, migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas, son *poco saludables* (Hi1). Y que su alimentación es *incoherente con* las recomendaciones de las Guías alimentarias para la población argentina (Hi2).

Los aportes que esta investigación realiza al conocimiento son los siguientes:

El hábito de alimentación de los estudiantes universitarios no presenta un patrón ordenado.

La mayoría de los encuestados no genera espacios de diálogo y encuentro con los demás comensales durante las comidas.

Los alumnos prefieren como opción de colación golosinas o snacks, lo cual refleja que no le dan importancia a la necesidad de incorporar colaciones saludables.

Por un lado, el 42% elige alimentos precocidos y por el otro, el 39% elige cocinar a la plancha o al horno. Esto demuestra la predilección por alimentos ricos en sal o grasas saturadas.

Un 48% degusta solo ciertos alimentos, mientras que el 25%, en general, los consume automáticamente. Lo cual pone de manifiesto que los estudiantes no incorporan una amplia variedad de alimentos a su dieta diaria.

La mayoría se sienta a la mesa a comer sólo cuando tiene hambre. Lo que refleja la escasa adherencia a los horarios prefijados para las comidas.

La mayor parte realiza otras actividades mientras comen, sin favorecer el diálogo y el encuentro con otros.

El 50% degusta ocasionalmente los alimentos y el 38% elige comer de forma automática, lo que demuestra una realización meramente biológica del acto de comer.

El 51% disfruta de la presencia de otras personas, sin embargo el 42% prefiere comer a solas. Esto indica el placer de la comida compartida, si bien a algunos no les resulta agradable comer en compañía.

La mayoría consume diariamente cereales, frutas, verduras, carnes, dulces y grasas pero no logra incorporar todos los grupos de alimentos.

El 44% no realiza actividad física, el 27% 2-3 veces por semana y el 26% 1 vez a la semana. Lo cual evidencia un estilo de vida sedentario.

Por un lado, la mayoría consume periódicamente bebidas alcohólicas y tiene el hábito de fumar, lo cual es perjudicial para la salud. Por otro lado, también ingiere cereales más de una vez al día.

La totalidad no consume legumbres, pero más de la mitad incorpora panes, hortalizas y frutas más de una vez al día. No ingieren lácteos diariamente, lo que representa una alimentación incompleta

Se incorporan carnes y huevos a la dieta, pero no pescados. Por un lado, se ingieren aceites y por otro lado, manteca con menor frecuencia.

Más de la mitad no consume frutas secas. La mayoría consume azúcar y dulces más de una vez al día. En menor frecuencia incorporan mermeladas. Y casi la totalidad bebe agua más de una vez al día.

Propuestas

De acuerdo con los resultados obtenidos en el presente estudio se propone desarrollar campañas y talleres de concientización en las distintas instituciones universitarias sobre temas de alimentación y nutrición, donde se les enseñe a los estudiantes qué alimentos deben consumir y cómo es recomendable hacerlo en pos de una alimentación saludable.

Otra propuesta consiste en la implementación de un *bono saludable* en el comedor o bar de la institución universitaria, para los estudiantes. Dicho bono podrá ser adquirido por el alumno a un bajo costo y con opciones saludables de entrada, plato principal, postre o fruta y bebida.

Finalmente, es importante señalar que el hombre es un ser social y como tal, el sentido de comer con otro es un hecho que lo humaniza. La preparación del plato y el momento de la comida son ingredientes inseparables por los cuales las personas hacen que comer en compañía se convierta en un acto socializador.

Bibliografía

- Aguirre, P. (2007). *Ricos flacos y pobres gordos: la alimentación en crisis*. Buenos Aires, Argentina: Capital Intelectual.
- Angel, L., A., Vásquez, R., R., Martínez, L., M., Chavarro, K. y García J. (2000). Comportamiento alimentario. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 29(1), pp. 29-48. Asociación Colombiana de Psiquiatría. Colombia. Recuperado el 23/06/14 de <http://www.redalyc.org/pdf/806/80629102.pdf>
- Ballester Ferrando, D., De Gracia Blanco, M., Juvinyà Canal, D., Fuentes Pumarola; M. y Bertrán Noguera, C. (2009). *Hábitos de alimentación alterados en estudiantes universitarios*. Departamento de Enfermería. Departamento de Psicología. Universitat de Girona. Recuperado el 20/05/12 de <http://hdl.handle.net/10401/4783>
- Banet, E., Buiza, C., Del Carmen, L., Febrel, M., Ferrer, J., M., Fuentes, M.,... Yus, R. (2004) *Educación para la salud: la alimentación*. Barcelona, España: Editorial GRAÓ. Recuperado el 20/12/14 de <https://books.google.com.ar/books?id=b9zLmP5--RYC&printsec=frontcover&dq=editions:ahqxwn-u3VQC&hl=es&sa=X&ei=-k KVLTLIKLbsATZ7oDgAQ&ved=0CB8Q6AEwAQ#v=onepage&q&f=false>
- De Cos, A., I., López Nomdedeu, C. y Vázquez, C. (2005). *Alimentación y Nutrición* (2ª ed.). Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos. Recuperado el 20/12/14 de <https://books.google.com.ar/books?id=F-xV6RuI96kC&pg=PA309&dq=alimentacion+habititos&hl=es&sa=X&ei=LkzKVN6pI9OHsQTr6IKgBg&ved=0CCAQ6AEwAQ#v=onepage&q=alimentacion%20habititos&f=false>
- De Girolami, D. (2003). *Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal*. Buenos Aires, Argentina: El Ateneo.

- Díaz Mejía, M. D. C., Riba, M., Rodríguez Gálvez, A. M. y Mora, M. T. (2005). Patrón alimentario de estudiantes universitarios: Comparación entre culturas. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 11(1), pp. 8-11 Recuperado el 14/12/14 de http://nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/n-11-1-002_I_1143656076656.pdf
- Fabro, A. y Tolosa Müller, A. (2011): Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición. *Rev. FABICIB*, 15, pp. 160-169. Recuperado el 20/12/14 de <http://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/ojs/index.php/FABICIB/article/view/890/1318>
- Guías Alimentarias para la Población Argentina*. (2000). *Lineamientos Metodológicos y Criterios Técnicos* República Argentina. Recuperado el 24/05/12 de https://www.assa.gov.ar/assa/documentacion/guias_alimentarias.pdf
- Hernández Rodríguez, M. y Sastre Gallego, A. (1999). *Tratado de Nutrición*. Madrid: Díaz de Santos, S.A. Recuperado el 16/05/12 de <http://books.google.com.ar/books?id=SQLNJOsZClwC&pg=PA13&dq=habititos+alimentarios&hl=es&sa=X&ei=8Q3YT8nFD4b69QTZmMHqAw&ved=0CFQQ6AEwBg#v=onepage&q=habititos%20alimentarios&f=false>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ª ed.). México: McGraw Hill Interamericana editores.
- Herrera Carassou, R. (2006). *La perspectiva teórica en el estudio de las migraciones*. México: Siglo XXI Editores.
- Hoffman, L., Paris, S. y Hall, E. (1996). *Psicología del Desarrollo Hoy Volumen 2* (6ª ed.). España: McGraw-Hill Interamericana de España.
- INDEC (2012). *Censo*. Recuperado el 01/05/12 de www.indec.mecon.gov.ar
- Lévi-Strauss, C. (1995). *Antropología estructural*. España: Ediciones Paidós.

- López, L. y Suárez, M. (2005). *Fundamentos de nutrición normal*. Buenos Aires, Argentina: El Ateneo.
- Marín Rodríguez, Z., R. (2000). *Elementos de Nutrición Humana*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia. Recuperado el 20/12/14 de <https://books.google.com.ar/books?id=txKXD0mWGhOC&printsec=frontcover&dq=elementos+nutricion+humana&hl=es&sa=X&ei=G7LJVP2MEYfnsAT3tYC4DQ&ved=0CB0Q6AEwAA#v=onepage&q=elementos%20nutricion%20humana&f=false>
- Obiols, G. y Di Segni De Obiols, S. (1993). *Adolescencia, Posmodernidad y Escuela Secundaria*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz.
- Páez, D., Fernández, I., Ubillos, S. y Zubieta, E. (coords.) (2004). *Psicología Social, Cultura y Educación*. Madrid: Pearson Educación. Recuperado el 15/12/14 de <http://www.ehu.es/documents/1463215/1504276/Capitulo+II+Manual+Psic+Soc+2004.pdf>
- Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., Vázquez Herrera, M. y Duskin Feldman, R. (2010). *Desarrollo humano* (11ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.). Recuperado el 22/12/14 de <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>
- Riba Sicart, M. (2002). *Estudio de los hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes*. [Tesis doctoral] Universidad Autónoma de Barcelona. Facultad de Veterinaria. Departamento de Ciencia Animal y de los Alimentos. Recuperado el 20/05/12 de <http://hdl.handle.net/10803/5632dl>
- Ruiz González, L., Ofarril Aguilar, A. y Quintero Tarno, A. (2014): Hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de tecnología de la salud de Villa Clara. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud; Suplemento Especial II Convención "Tecnología y Salud"* Recuperado el 21/12/2014 de http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/t_ec/article/view/316/370

- Sagués Casabal, Y., Ammazini, G., Ayala, M., Cetrángolo, M., Martello, M., Sobol, D., ... 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. Recuperado el 16/05/12 de http://www.revistasan.org.ar/pdf/files/trabajos/vol_10/num_1/RSAN_10_1_49.pdf
- Tobar-Vargas, L. F., Vásquez-Cardoso, S. y Bautista-Muñoz, L. F. (2005). Descripción de hábitos y comportamientos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana. *Universitas Scientiarum*, 13(1), enero-junio, 2008, pp. 55-63 Recuperado el 15/12/14 de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=49913106>
- Tosi, Ana, Ballerini, Alejandra, Suárez, Sandra Griselda y Molina, Guillermo (2009). *Momentos de decisión en estudiantes universitarios migrantes*. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado el 15/12/14 de <http://www.aacademica.com/000-020/541.pdf>
- Troncoso, C., Doepking, C. y Silva, E. (2011). *¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios?* Chile. Recuperado el 16/05/12 de <http://www.mednet.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5034>
- Zubieta, M., E. (2008). Valores Humanos y Conducta Social. En MM Casullo (Comp.). *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial. 203-229. Recuperado el 15/12/14 de <http://psychepolitica.files.wordpress.com/2012/05/1-zubieta.pdf>

Bibliografía consultada

Marazza de Romero, E. (2000). *Vicisitudes de los estudiantes migrantes del NOA en la UNT. Cuartas Jornadas Regionales de Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales*. San Salvador de Jujuy, Argentina: Universidad Nacional de Jujuy.

ANEXO

Anexo 1: Encuesta sobre hábitos alimentarios – Piloto

Soy alumna de Licenciatura en Nutrición de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino (UNSTA). Para concluir mi carrera estoy realizando un trabajo de investigación sobre *Hábitos alimentarios y alimentación en estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas, en San Miguel de Tucumán, durante el año 2014*. Por este motivo te solicito completes esta encuesta de carácter anónimo y confidencial. Gracias por tu participación.

Instructivo: Marca con una cruz tus respuestas según corresponda.

FECHA: / /

SEXO: F [] M []

EDAD: _____ años

Lugar de donde proviene:.....

1.- Su hábito de alimentación consiste en:

- No existe un patrón ordenado de alimentación
- Cuatro comidas principales y dos colaciones
- Salta frecuentemente las comidas principales sin un orden establecido
- Tres comidas principales y colaciones (media mañana y media tarde)

2.- Durante sus comidas:

- Come más lento que ellos
- Come más rápido que ellos
- Come solo
- Come a la par con los demás comensales

3.- En un día de clases

- Come solo el almuerzo
- Come golosinas, snacks, etc.
- Come entre horas una colación
- No come nada hasta volver a su casa.

4.- La primera opción de colación en la Universidad es:

- Snacks salados
- Productos con cereales
- Frutas y/o lácteos
- Galletas, chocolates, caramelos.

5.- Al cocinar algo, lo prefiere:

- Frito
- Alimentos precocidos
- Hervido o al vapor
- A la plancha o al horno

6.- Durante sus comidas:

- Degusta todos los alimentos
- Ocasionalmente se fija en lo que come
- Degusta sólo ciertos alimentos
- Generalmente los consume automáticamente

7.- Usted se sienta a la mesa a comer:

- Sólo cuando tiene hambre
- Cuando es la hora determinada para ello
- Cuando tiene la oportunidad de hacerlo
- Frecuentemente sin habérselo propuesto

8.- Come Ud. cuando realiza otras actividades como:

- Nunca
- Mirando TV, jugando a videojuegos, utilizando el teléfono celular, etc.
- Ocasionalmente
- Leyendo o estudiando

9.- Cuando Ud. está comiendo:

- Con frecuencia lo hace en forma automática
- Degusta a veces los alimentos

- Degusta siempre los alimentos
- Nunca toma conciencia del acto

10.- Cuando Ud. consume sus alimentos:

- Con frecuencia lo prefiere a solas
- La presencia de otras personas le es agradable
- Necesita estar acompañado o compartir con alguien
- Frecuentemente le desagrada como comen otras personas

11.- Usted consume diariamente:

- Cereales, frutas, hortalizas, carnes, dulces y grasas.
- Cereales, carnes, dulces y grasas
- Cereales, frutas, hortalizas, lácteos, carnes, dulces y grasas.
- Cereales, dulces y grasas.

12.- ¿Cuánto realizas de actividad física?

- 2-3 veces por semana 30 minutos cada vez
- 1 vez por semana
- 4-5 veces por semana 60 minutos cada vez
- No realiza actividad física

13.- ¿Consumes bebidas alcohólicas?

- Todos los días
- Nunca
- Solo los fines de semana
- Solo en ocasiones de brindis

14.- ¿Fuma?

- Sí
- No

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Anexo 2: Encuesta sobre hábitos alimentarios - Modificada

Soy alumna de Licenciatura en Nutrición de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino (UNSTA). Para concluir mi carrera estoy realizando un trabajo de investigación sobre *Hábitos alimentarios y alimentación en estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas, en San Miguel de Tucumán, durante el año 2014*. Por este motivo te solicito completes esta encuesta de carácter anónimo y confidencial. Gracias por tu participación.

Instructivo: Marca con una cruz (x) tus respuestas.

FECHA: / /

SEXO: F [] M []

EDAD:..... años

Lugar de donde proviene:.....

1.- Tu hábito de alimentación consiste en:

- 1.1. No tener un patrón ordenado de alimentación.
- 1.2. Cuatro comidas principales y dos colaciones.
- 1.3. Saltar frecuentemente las comidas principales sin un orden establecido.
- 1.4. Tres comidas principales y colaciones (media mañana y media tarde).

2.- Durante tus comidas:

- 2.1. Comes más lento que los demás comensales.
- 2.2. Comes más rápido que ellos.
- 2.3. Comes a la par de ellos.
- 2.4. Comes solo.

3.- En un día de clases

- 3.1. Comes solo el almuerzo.
- 3.2. Comes golosinas, snacks, etc.
- 3.3. Comes entre horas una colación.
- 3.4. No comes nada hasta volver a tu casa.

4.- La primera opción de colación cuando estás en la Universidad es:

- 4.1. Snacks salados.
- 4.2. Productos con cereales.
- 4.3. Frutas y/o lácteos.
- 4.4. Galletas, chocolates, caramelos.

5.- Al cocinar algo lo prefieres:

- 5.1. Frito.
- 5.2. Alimentos precocidos.
- 5.3. Hervido o al vapor.
- 5.4. A la plancha o al horno.

6.- Durante tus comidas:

- 6.1. Degustas todos los alimentos.
- 6.2. Ocasionalmente te fijas en lo que come.
- 6.3. Degustas sólo ciertos alimentos.
- 6.4. Generalmente los consumes automáticamente.

7.- Te sientas a la mesa a comer:

- 7.1. Sólo cuando tienes hambre.
- 7.2. Cuando es la hora determinada para ello.
- 7.3. Cuando tienes la oportunidad de hacerlo.
- 7.4. Frecuentemente sin habértelo propuesto.

8.- Comes cuando realizas otras actividades:

- 8.1. Nunca.
- 8.2. Mirando TV, jugando a videojuegos, utilizando el teléfono celular, etc.
- 8.3. Ocasionalmente.
- 8.4. Leyendo o estudiando.

9.- Cuando estás comiendo:

- 9.1. Lo haces en forma automática, frecuentemente.
- 9.2. Degustas los alimentos, a veces.

- 9.3. Degustas los alimentos, siempre.
- 9.4. Nunca tomas conciencia del acto.

10.- Cuando consumes tus alimentos:

- 10.1. Con frecuencia lo prefieres a solas.
- 10.2. La presencia de otras personas te es agradable.
- 10.3. Necesitas estar acompañado o compartir con alguien.
- 10.4. Frecuentemente te desagrada cómo comen otras personas

11.- Consumes diariamente:

- 11.1 Cereales (pan, pastas, arroz, polenta, etc.), frutas, verduras, carnes, dulces y grasas.
- 11.2. Cereales, carnes, dulces y grasas.
- 11.3. Cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, dulces, grasas y aceites.
- 11.4. Cereales, dulces, grasas y aceites.

12.- Realizas actividad física:

- 12.1. 2-3 veces por semana 30 minutos cada vez.
- 12.2. 1 vez por semana.
- 12.3. 4-5 veces por semana 60 minutos cada vez.
- 12.4. No realizas actividad física.

13.- Consumes bebidas alcohólicas:

- 13.1. Todos los días.
- 13.2. Nunca.
- 13.3. Solo los fines de semana.
- 13.4. Solo en ocasiones de brindis.

14.-Fumas:

- 14.1. Sí.
- 14.2. No.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Anexo 3: Grilla de puntaje

Respuesta	1	2	3	4
N° Preguntas				
1	0	20	0	10
2	20	0	10	0
3	10	0	20	0
4	0	10	20	0
5	0	0	10	20
6	20	0	10	0
7	10	20	0	0
8	20	0	10	0
9	0	10	20	0
10	0	20	10	0
11	10	0	20	0
12	10	0	20	0
13	0	20	0	10
14	0	20	-	-

Anexo 4: Frecuencia de consumo

Indique con una cruz (x) con qué frecuencia consume los siguientes alimentos:

Alimentos	Una vez al día	Más de una vez al día	2 a 4 veces por semana	1 o 2 veces por semana	Nunca
Cereales (arroz, pastas, polenta, etc.)					
Legumbres (lenteja, soja, porotos, garbanzos, etc.)					
Panes					
Hortalizas (brócoli, zapallitos, zanahoria, lechuga, tomate, etc.)					
Frutas (manzana, damasco, ciruela, pomelo, etc.)					
Leche					
Yogur					
Quesos					
Carne Vacuna					
Carne ave					
Pescado					
Huevos					
Aceite					
Manteca					
Frutas secas (almendras, nuez, maní, castañas, etc.)					
Azúcar					
Dulces					
Mermeladas					
Agua					

Anexo 5: Guías Alimentarias para la población argentina

Se hace referencia a las Guías alimentarias para la población argentina en el sitio:

https://www.assal.gov.ar/assa/documentacion/guias_alimentarias.pdf

Anexo 6: Consentimiento escrito informado

Notificación

El presente trabajo de Tesis de Licenciatura titulado *Hábitos alimentarios y alimentación en estudiantes universitarios migrantes del interior de la provincia de Tucumán o provincias vecinas*, elaborado por **Ana Ovejero, DNI: 31548869**, alumna de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la UNSTA.

Los objetivos de este trabajo son:

- Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios.
- Determinar la alimentación de los estudiantes universitarios.

La participación en este trabajo de investigación es estrictamente voluntaria. La información proporcionada será confidencial y no se usará para ningún propósito fuera de este trabajo.

En caso de tener duda al respecto puede hacer la consulta que sea necesaria para completar su información. Si algunas de las preguntas del cuestionario le resultaran incómodas o inconvenientes tiene el derecho de hacérselo saber al/la Sra. Ana Ovejero, o, directamente negarse a responder.

Desde ya agradezco su participación.

Cordialmente.

Firma:
Ana Ovejero

Aceptación

ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE en este Trabajo de Investigación, conducido por Ana Ovejero. He sido informado/a que los fines de este estudio son:

- Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios.
- Determinar la alimentación de los estudiantes universitarios.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y exclusiva para este trabajo. Se prohíbe utilizarla para cualquier otro propósito. He sido informado/a que puedo hacer preguntas sobre el trabajo en cualquier momento y puedo no responder las que me incomoden. Si necesito información sobre mi participación en este trabajo, puedo contactar al/la Srta. Ana Ovejero en los siguientes números telefónicos: 0381-4225306/ 0381-155649033.

Apellido y nombre del participante:

Firma:

Fecha: