

# SITUACIÓN NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LAS TRES CARRERAS DE LA FACULTAD DE MEDICINA UNNE 2017.

NUTRITIONAL SITUATION IN STUDENTS OF THE FIRST YEAR OF THE THREE DISCIPLINES OF THE FACULTY OF MEDICINE. UNNE 2017.

*SITUAÇÃO NUTRICIONAL DOS ALUNOS DO PRIMEIRO ANO DOS TRÊS DISCIPLINAS DA FACULDADE DE MEDICINA. UNNE 2017*

## Resumen

**Introducción:** El acceso a la universidad supone un cambio importante en el estudiante que puede repercutir en su estilo de vida, principalmente la alimentación y la actividad física. **Objetivo general:** Describir la situación nutricional en los estudiantes de primer año de las tres carreras de la Facultad de Medicina (UNNE). **Material y método:** Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. La muestra se conformó con 10% de los cursantes de primer año de cada carrera considerada como conglomerado, elegidos al azar. Para la recolección de datos se utilizó un formulario y se tomaron el peso y la talla, investigando

Fernández M. Ignacio<sup>1</sup>  
Freschi Pablo Exequiel<sup>2</sup>  
Retamozo Diego Oscar<sup>3</sup>  
Gómez Fernando<sup>4</sup>  
Auchter Mónica Cristina<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Enfermero, Servicio Terapia Intensiva del Instituto de Cardiología de Corrientes.

<sup>2</sup>Enfermero, Residente de Enfermería en Cardiología del Instituto de Cardiología de Corrientes

<sup>3</sup>Enfermero, Atención Domiciliaria en Corrientes

<sup>4</sup>Profesor Titular de Introducción a la Enfermería de la Carrera de Licenciatura en Enfermería. Facultad de Medicina. U.N.N.E.

<sup>5</sup>Profesora Titular de Metodología de la Investigación en Enfermería de la Carrera de Licenciatura en Enfermería. Facultad de Medicina. U.N.N.E.

Trabajo recibido: 20 de Diciembre de 2017.

Aprobado: 28 de Marzo de 2018.

las variables edad, sexo, carrera, ingesta diaria, realización y frecuencia de actividad física, estado nutricional y principal alimento consumido entre horas. Resultados: Se analizaron los datos de 90 estudiantes de las tres carreras, observando que 53 % presentaba peso adecuado, 39% sobrepeso y 8% obesidad. El 57% no realizaba actividad física; las mujeres eran más activas que los hombres; solo 27% lo hacía tres o más veces semanales. Respecto a la ingesta diaria de alimentos el almuerzo fue el más frecuente, no así la merienda, la menos consumida. La mitad de los estudiantes refirió infusión de mate como principal ingesta entre horas, pero 34% recurría a hidratos de carbono industrializados; sólo 12 % mencionó frutas y derivados. Conclusiones: Hay variaciones del estado nutricional en los estudiantes de primer año de las tres carreras de la Facultad de Medicina, con datos alarmantes de sobrepeso y obesidad. La población globalmente más afectada es la de Medicina y el sexo masculino.

**Palabras claves:** Nutrición, estudiantes, obesidad, eutrófico.

## Abstract

**Introduction:** The access to the university supposes an important change in the student that can rebound in his style of life, mainly the feeding and the physical activity. **Course objective:** To describe the nutritional situation in the first year students of the three careers of the Faculty of Medicine (UNNE). **Material and method:** Quantitative, descriptive and transversal study. The sample was made up of 10% of the students in the first year of each race considered as a conglomerate, chosen at random. For data collection a form was used and the weight and height were taken, investigating the variables age, sex, race, daily intake, performance and frequency of physical activity, nutritional status and main food consumed between hours. **Results:** The data of 90 students from the three careers were analyzed, observing that 53% presented adequate weight, 39% overweight and 8% obesity. 57% did not perform physical activity; women were more active than men; only 27% did it three or more times a week. Regarding the daily food intake, lunch was the most frequent, not the snack, the least consumed. Half of the students reported infusion of mate as the main intake between meals, but 34% resorted to industrialized carbohydrates; only 12% mentioned fruits and derivatives. **Conclusions:** There are variations of the nutritional status in the first year students of the three careers of the Faculty of Medicine, with alarming data of overweight and obesity. The most affected population is Medicine and male sex.

**Keywords:** Nutrition, student, obesity, eutrophic.

## Resumo

**Introdução:** O acesso à universidade supõe uma mudança importante no estudante que pode repercutir em seu estilo de vida, principalmente a alimentação e a atividade física. **Objetivo do curso:** Descrever a situação nutricional nos alunos do primeiro ano das três carreiras da Faculdade de Medicina (UNNE). **Material e método:** Estudo quantitativo, descritivo e transversal. A amostra foi composta por 10% dos alunos no primeiro ano de cada corrida considerada como um conglomerado, escolhidos aleatoriamente. Para a coleta de dados utilizou-se um formulário e o peso e a estatura, investigando as variáveis idade, sexo, raça, consumo diário, desempenho e frequência de atividade física, estado nutricional e principal alimentação consumida entre as horas. **Resultados:** Analisaram-se os dados de 90 estudantes das três carreiras, observando que 53% apresentaram peso adequado, 39% sobrepeso e 8% obesidade. 57% não realizavam atividade física; as mulheres eram mais ativas que os homens; apenas 27% realizaram três ou mais vezes por semana. Em relação ao consumo alimentar diário, o almoço foi o mais frequente, não

o lanche, o menos consumido. Metade dos estudantes relatou infusão de mate como o principal consumo entre as refeições, mas 34% recorreram a carboidratos industrializados; apenas 12% mencionaram frutas e derivados. Conclusões: Há variações do estado nutricional nos alunos do primeiro ano das três carreiras da Faculdade de Medicina, com dados alarmantes de sobrepeso e obesidade. A população mais afetada é a medicina e o sexo masculino.

**Palavras-chave:** Nutrição, estudante, obesidade, eutrófica.

## Introducción

El acceso a la universidad supone un cambio importante en el estudiante que puede repercutir en su estilo de vida. Todo ello convierte a este segmento de la población en un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional 1.

La situación nutricional de los estudiantes universitarios es un fenómeno de naturaleza compleja y se ve influenciada por diversos factores, entre los cuales se distinguen la sociedad, la cultura, la religión, la situación económica, la disponibilidad de alimentos entre otros 2. Esto pueden producir, una ingestión insuficiente o excesiva, o impedir la utilización óptima de los alimentos ingeridos, lo que lleva a generar problemas nutricionales que tienen como causas básicas los aspectos de alimentación, de salud y/o de cuidados 3. Siendo particularmente responsables de su propia ingesta de alimentos 4; ya que no consumen entre las comidas centrales, no desayunan, ayunan por largas horas durante el día y prefieren la comida rápida rica en grasa como primera opción 5-6.

La alimentación y la actividad física juegan un papel muy importante en la situación nutricional de los estudiantes universitarios, así lo muestra un estudio 7 que se realizó a 449 estudiantes de la Universidad de Santiago - Chile, mostrando bajos niveles de actividad física y de consumo de verduras y frutas. La principal barrera descrita para realizar mayor actividad física fue la limitada disponibilidad de tiempo (68%) y para un mayor consumo de verduras y frutas “flojera” para preparar ensaladas, falta de tiempo, olvido y el hecho que estos alimentos no quitan el hambre. Los principales problemas alimentarios en los estudiantes se vinculaban con bajos consumos de frutas, verduras, leguminosas, pescados y lácteos y alto consumo de alimentos industrializados, que generalmente contribuyen a un aporte excesivo de calorías, grasas, azúcar y sal.

Respecto de la actividad física, otro estudio realizado en cuatro universidades de Chile los estudiantes masculinos evaluados realizan actividad física solo 1 o 2 veces por semana, a excepción de los alumnos de la Universidad de Valparaíso, quienes preferentemente realizaban 3 o más veces por semana actividad física, siendo los más activos los del grupo masculino. Las estudiantes femeninas principalmente realizaban actividad física 1 o 2 veces por semana. Las razones de la falta de actividad física, se vinculaban a la disponibilidad de tiempo, el llegar cansado de la universidad y no tener la costumbre 8.

Se ha proyectado que para el año 2030 el número de personas obesas aumentaría a 360 millones de personas en todo el mundo. 9 Un estudio que se realizó a los estudiantes de la Universidad de la Paz Bolivia, sobre su estado nutricional mostró que el 27% de los varones presentaba sobrepeso u obesidad. El nivel de sobrepeso/obesidad en mujeres alcanzaba al 35%, que si bien era menor a la prevalencia reportada a nivel nacional, era similar a los niveles observados en similares grupos de mujeres entre 20 y 29 años. La prevalencia de bajo peso fue casi insignificante, aunque afectaba principalmente a los varones. 10 En la Universidad de Guadalajara, México un estudio sobre obesidad y perfil lipídico de los estudiantes universitarios” encuesta a 620 jóvenes. Aproximadamente un tercio tenían sobrepeso u obesidad y el 86% presentó al menos una alteración en los parámetros evaluados. 10 En la Universidad Nacional del Litoral en Santa Fe, Argentina, un estudio sobre “consumo de desayuno en estudiantes universitarios, hábito, la calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal” se observó que 82% (107

estudiantes) presentaban un IMC dentro de los parámetros normales, 12% (15 estudiantes) presentaba sobrepeso, 1% (1 estudiante) obesidad y 5% (7 estudiantes) bajo peso. Entre ellos se destacó el exceso de peso y la inactividad física, considerados factores de estilos de vida que afectan la carga global de enfermedad.<sup>11</sup> Actualmente se sabe que una dieta adecuada y saludable no solo es aquella que aporta cantidades determinadas de energía y nutrientes, sino que existen también otros factores a tener en cuenta como el número de ingestas alimentarias.<sup>12</sup>

**Objetivo General:** Describir la situación nutricional en estudiantes de primer año de las tres carreras de la Facultad de Medicina, UNNE.

**Objetivos Específicos:** Identificar las características de la alimentación en estudiantes de primer año de las carreras de la Facultad de Medicina e Indagar en la práctica de actividad física en estudiantes del primer año de la Facultad de Medicina,

## Material y Métodos

El estudio fue descriptivo y transversal, en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste, ciudad de Corrientes. La población fueron estudiantes del primer año de las Carreras de Licenciatura en Enfermería, Medicina, Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría cursantes durante el año 2017. La muestra se conformó con el 10% de los cursantes de primer año de cada carrera considerada como conglomerado (n=90). Estos fueron elegidos al azar entre los que eran estudiantes de primer año de alguna de las carreras; se excluyeron a aquellos que no pertenecían a la Facultad, que estaban de pasantía o intercambio, que presentaban alguna enfermedad o discapacidad y a los que no aceptaron participar del estudio; fueron eliminados los estudiantes que se ausentaron durante el período de recolección de datos entre junio y agosto de 2017.

Para la recolección de datos se utilizó un formulario estructurado donde se registró edad y sexo del estudiante; carrera de pertenencia; preguntas referidas a ingesta diaria de alimentos, desayuno, almuerzo, merienda y cena; alimentos consumidos entre horas; realización de actividad física y su frecuencia. También se registraron las mediciones antropométricas de cada educando para calcular el IMC y la valoración nutricional, utilizando balanza con tallímetro marca CAM modelo P 1001 (Serie N°1758 con capacidad máxima de 150 kg, mínimo 5 kg, código de aprobación BP 20-264).

Para llevar a cabo esta investigación se contó con la autorización correspondiente de las autoridades de la Facultad de Medicina: Secretario Académico de la Carrera de Medicina, Director de la Carrera de Licenciatura en Enfermería y Directora de la Carrera de Licenciatura y Fisiatría en Kinesiología. Además del aval del Comité de Bioética en Ciencias de la Salud, Resolución N°12/17, Facultad de Medicina, UNNE.

## Resultados

La muestra estudiada se conformó por 90 estudiantes de primer año, a los que se les aplicó el instrumento de recolección de datos y se les tomaron las medidas antropométricas. Según carreras, 21 estudiantes pertenecían a la Licenciatura en Enfermería, 19 a la de Kinesiología y Fisiatría y 50 a la de Medicina.

La situación nutricional de los estudiantes de primer año encuestados evidenció, según el IMC, que el 53% presentaba peso adecuado, 39% sobrepeso y 8% obesidad, es decir que el 47% mostraba alterado este indicador del estado nutricional. En el Gráfico N°1 esto se desagrega según carrera.

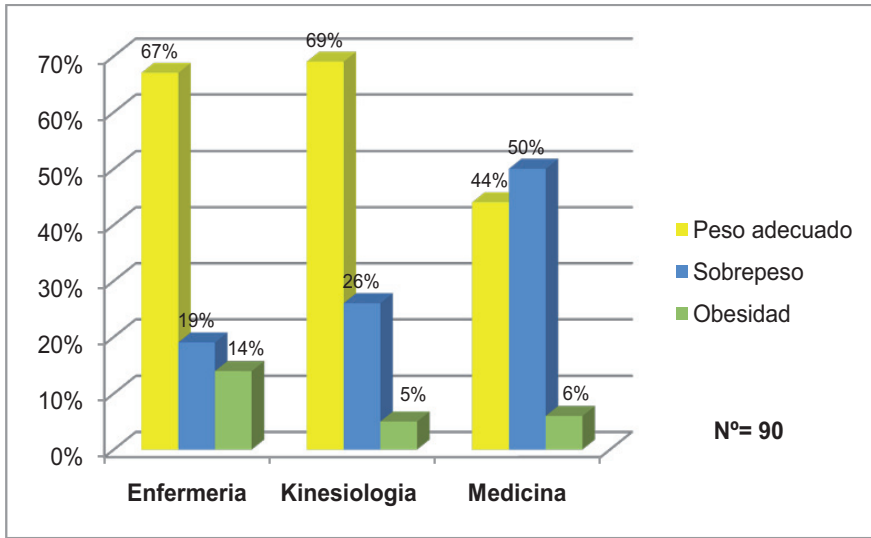


Gráfico N° 1: Distribución porcentual de los estudiantes de las tres carreras según situación nutricional, año 2017

En lo referente a la ingesta diaria de alimentos en los encuestados se observó que el 57% desayunaba, el 13% no lo hacía y el 29% lo hacía a veces; en cuanto al almuerzo, el 89% de los estudiantes encuestados refirió hacerlo; en la merienda un 21% no la consumía, aunque el 48% refería hacerlo a veces; con respecto a la comida nocturna el 82% refirió cenar y el 13% que lo hacía a veces. Estos datos mostraron que las principales comidas de los estudiantes eran el almuerzo y la cena, y que solo la mitad desayunaba y un tercio merendaba.

Con respecto a la actividad física, el 57% de los estudiantes manifestaron no realizarla, es decir que tenían vida sedentaria, el 43% restante refirió practicarla y hacerlo con variada frecuencia en la semana. Al desagregar los datos de los que realizaban actividad física, se observó que sólo el 27% lo hacían con una frecuencia de tres o más veces a la semana. En el Gráfico N° 2 se muestra la realización de actividad física según carrera.

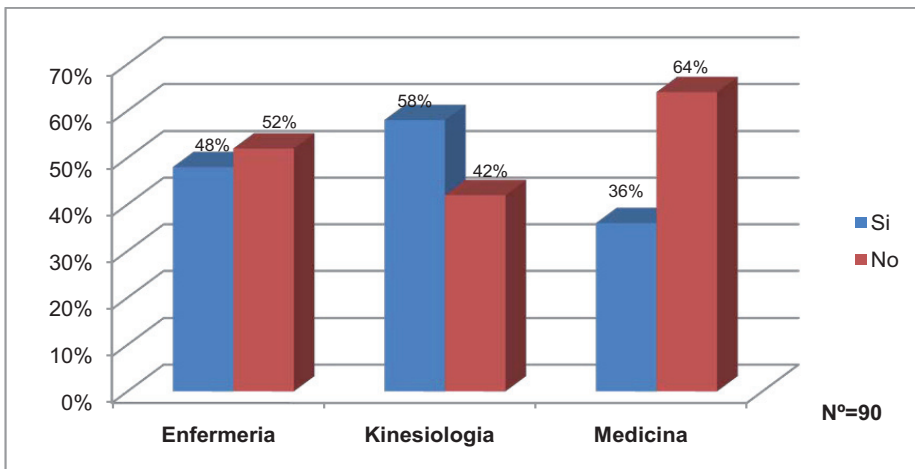


Gráfico N° 2: Distribución porcentual de los estudiantes de las tres carreras según realización de actividad física, año 2017

El principal alimento consumido entre horas por los estudiantes fue la infusión de mate alcanzando el 51%. Pero además se observó que el 34% recurría a hidratos de carbono industrializados y azucarados. Solo el 12 % refirió frutas y sus derivados.

En la Carrera de Enfermería menos de la mitad presentaba alteración en su estado nutricional, principalmente sobrepeso y en menor porcentaje obesidad. Relacionado al sexo, el sobrepeso y la obesidad fue más frecuente en los varones que en las mujeres, y el mayor porcentaje de obesidad se registró en la franja etaria de 18 a 20 años y la de sobrepeso en la de 21 a 25 años. El sexo femenino entre 18 a 20 años y 21 a 25 años cumplió en un buen porcentaje con las cuatro comidas. Sin embargo este porcentaje disminuyó en los grupos etarios de 26 a 30 años y los de mayor de 30 años sobre todo en la merienda y la cena. En los varones las franjas etarias de 21 a 25 años y de 26 a 30 años cumplieron en buen porcentaje con la ingesta de las cuatro comidas aunque en un mínimo porcentaje algunos refirieron hacerlo a veces sobre todo la merienda. En cuanto a la realización de actividad física los porcentajes fueron casi similares entre los que sí y los que no la cumplían, aunque en las mujeres se notó más vida sedentaria en la franja etaria de 18 a 20 años.

En la Carrera de Kinesiología menos de la mitad presentaba alteración en su estado nutricional, principalmente sobrepeso y en menor porcentaje obesidad. Un porcentaje elevado de varones tenía sobrepeso, observándose mayormente en la franja etaria de 21 a 25 años. Las mujeres en las tres franjas etarias (18 a 20 años, 21 a 25 años y 26 a 30 años) cumplían en gran porcentaje con la ingesta de las cuatro comidas; sin embargo los varones de la franja etaria de 18 a 20 años hacían en general las cuatro comidas, no así los de 21 a 25 años que solo respetaban el almuerzo y la cena y en menor porcentaje con las demás comidas. En cuanto a la realización de actividad física, el mayor porcentaje, tanto de varones como de mujeres la realizaban, aunque un porcentaje considerable de la franja de 21 a 25 años tenía vida sedentaria.

En la Carrera de Medicina más de la mitad de los estudiantes presentaba alteración en su estado nutricional, principalmente sobrepeso y en menor porcentaje obesidad; el sobrepeso se daba tanto en varones como en mujeres, ésta situación problemática se observaba en las franjas etarias 18 a 20 años, de 21 a 25 años y en la de 26 a 30 años. La mitad de las mujeres de 18 a 20 años no desayunaba ni cenaba, aunque todas almorzaban y solo a veces merendaban. Se observó gran disparidad en el consumo del desayuno y la merienda, pero la mayoría almuerza y cena.

La mitad de los varones en la franja etaria de 18 a 20 años desayunaba al igual que merendaba cumpliendo más con el almuerzo y menos con la cena en buen porcentaje; lo mismo sucedió con los de 21 a 25 años, y los de 26 a 30 años realizaban en buen porcentaje el almuerzo y la cena, no así el desayuno y la merienda. Se observó además que el mayor porcentaje de estudiantes refirieron sedentarismo, de los que las mujeres fueron menos activas que los varones, la franja de 21 a 25 años mayoritariamente es la que no realizaba actividad física.

## Discusión

La población de estudiantes universitarios es un grupo vulnerable y trae consigo cambios muchas veces rotundos, en algunas ocasiones favorables y en otras no para su estilo de vida.

Este estudio sobre la situación nutricional según IMC de los estudiantes de primer año de las tres Carreras de la Facultad de Medicina (UNNE), muestra que el 53% presenta peso adecuado, 39% sobrepeso y el 8% obesidad, es decir que el 47% de los estudiantes tienen alteración en este indicador del estado nutricional. Al comparar estos datos, son similares a un estudio realizado en estudiantes de la Universidad de la Paz, Bolivia, que mostró

que el 62% de los estudiantes presentaba alteración de su estado nutricional (sobrepeso u obesidad). 10

En otro estudio sobre consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y relación con el índice de masa corporal en la Universidad Nacional del Litoral, Santa Fe, Argentina, se observó que 82% presentaba un IMC dentro de los parámetros normales, 12% sobrepeso, 1% obesidad y 5% con bajo peso, estos datos no coinciden con los resultados de esta investigación que detecta valores superiores de sobrepeso y obesidad según IMC, 39% y 8% respectivamente. 11

En lo que se refiere a la actividad física el 57% de los estudiantes encuestados manifiestan no realizarla, es decir tienen vida sedentaria; mientras que el 43% si la práctica. Sin embargo analizando los datos de los estudiantes que realizan actividad física, se observa que solo el 27 % lo hace con una frecuencia de 3 veces o más a la semana. La información referida a la realización de actividad física, mostró que el mayor porcentaje de estudiantes con práctica regular eran los de la Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría con un 58%, mientras que el mayor porcentaje de estudiantes que referían sedentarismo eran los de Medicina en un 64%. En Enfermería los porcentajes fueron casi similares entre los que sí y los que no cumplían con actividad física.

En comparación con un estudio<sup>7</sup> realizado a 449 estudiantes de la Universidad de Santiago – Chile, que ha mostrado bajos niveles de actividad física y de consumo de verduras y frutas, asociados a una baja disposición al cambio que conlleva la vida universitaria, la presente investigación encuentra similitud en los resultados referidos a la alta frecuencia de vida sedentaria en los estudiantes y al poco consumo de frutas y verduras. Otro estudio en cuatro universidades de Chile sobre “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile” mostró que el 52% de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso responden realizar actividad física solo 1 a 3 veces por mes, mientras que en este trabajo el 43% refiere actividad física para solo el 27% de los encuestados la realizan 3 veces o más a la semana. 8

## Conclusión

Se concluye que hay variaciones del estado nutricional según IMC en los estudiantes de primer año de las tres carreras de la Facultad de Medicina. En la Carrera de Enfermería menos de la mitad presenta alteración en su estado nutricional, principalmente sobrepeso y en menor porcentaje obesidad. Relacionado al sexo, el sobrepeso y la obesidad es más frecuente en los varones que en las mujeres, En cuanto a la realización de actividad física los porcentajes fueron casi similares entre los que sí y los que no la cumplían, aunque en las mujeres se nota más vida sedentaria en la franja etaria de 18 a 20 años.

En la Carrera de Kinesiología menos de la mitad presenta alteración en su estado nutricional, principalmente sobrepeso y en menor porcentaje la obesidad. Un porcentaje elevado de varones tiene sobrepeso, observándose mayormente en la franja etaria de 21 a 25 años. En cuanto a la realización de actividad física, el mayor porcentaje, tanto de varones como de mujeres la realizan, aunque un porcentaje considerable de la franja de 21 a 25 años tiene vida sedentaria.

En la Carrera de Medicina más de la mitad de los estudiantes presenta alteración en su estado nutricional, principalmente sobrepeso y en menor porcentaje obesidad; el sobrepeso se da tanto en varones como en mujeres. Se observa además que el mayor porcentaje de estudiantes refieren sedentarismo, de los que las mujeres son menos activas que los varones, la franja de 21 a 25 años mayoritariamente es la que no realiza.

Para cerrar se concluye que la situación nutricional de los estudiantes de primer año encuestados se observó que la población más afectada globalmente fue la carrera de Medicina y el sexo masculino.

## Bibliografía

1. Paccor AC. Estado nutricional y Hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición. Tesis. Universidad abierta Panamericana, Carrera de nutrición ; 2012.
2. Troncoso C, Amaya JP. Factores sociales en las conductas alimentarias en los estudiantes universitarios. revista chilena de nutrición. 2009 diciembre; 36(4): p. 1090.
3. Figueroa Pedraza D. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. rev. de Salud Pública. 2004; 6(2): p. 141.
4. Baric I, Satalic Z, Lukesic Z. Nutritive value of meals, dietary habits and nutritive status in Croatian university students according to gender. Int J FoodSciNutr 2003; 54: 473-484.
5. López-Azpiazu I, Sánchez-Villegas A, Johansson L, Petkeviciene J, Prattala R, Martínez-González MA. Disparities in food habits in Europe: systematic review of educational and occupational differences in the intake of fat. J Hum Nutr Diet. 2003 Oct; 16(5):349-64.
6. Arroyo M, Rocandio AM, Ansotegui L, Pascual E, Salces I, Rebato E. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. Nutr Hosp 2006; 21: 673-679
7. Ratner G Rinat, Hernández J Paulina, Martel A Jorge, Atalah S Eduardo. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. Rev. méd. Chile [Internet]. 2012 Dic [citado 2017 Ago 11]; 140( 12): 1571-1579.
8. Rodríguez R. Fernando, Palma L. Ximen, Romo B. Ángela, Escobar B. Daniela, Aragón G. Bárbara, Espinoza O. Luis et al . Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. Nutr. Hosp. 2013; 28:(447-455).
9. Rangel Caballero LG, Rojas Sanchez Lz, Gamboa Delgado EM. Sobrepeso y Obesidad en Estudiantes Universitarios Colombianos y su asociación Con la actividad física. Nutrición Hospitalaria. 2015; 31(2)(629-636).
10. Esquivel Lauzurique M, Quesada RM. Identificación precoz y manejo inicial de adolescentes con sobrepeso. Revista cubana pediatr. 2001; 72(3): p. 165-172.
11. Karlen G, Masino MV, Fortino MA, Martinelli M. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. 2011; 29 (23-30).
12. Pi R A, Vidal P D, Brassesco B R, Viola L, Aballay L R, Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. Nutrición Hospitalaria 2015; 31: (1748-1756).