

3. TIPS SALUDABLES

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Alberto Sosa Reyes¹, Silvia del Carmen Delgado Sandoval²

1 Estudiante de Licenciatura en Nutrición de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra. 2 Profesora/Investigadora de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, sede mutualismo, Universidad de Guanajuato. Avenida Mutualismo 303, C.P. 38060, Celaya, Gto.

Contacto: sdelgado@ugto.mx

Palabras clave: Dieta saludable, Estudiantes universitarios, hábitos saludables

Dieta saludable

El tener una alimentación adecuada ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles y mantener un adecuado estado de nutrición. La Organización Mundial de la Salud (OMS)(1) considera una dieta sana aquella que es variada, para garantizar tener una amplia gama de nutrimentos esenciales, que considere frutas y verduras (al menos 5 porciones al día) y preferentemente de temporada; granos enteros, que son ricos en fibra y nutrientes; respecto a las proteínas, se recomienda el considerar carnes magras (con poca o nula grasa), pescado, pollo sin piel, lácteos bajos en grasa; para cubrir los requerimientos de grasa es recomendable optar por las grasas insaturadas como el aguacate, las nueces, almendras, procurar consumir alimentos que contengan ácidos grasos poliinsaturados (omega 3 y omega 6) que podemos encontrar en pescados como el arenque y el salmón, en semillas como la chía y lino; también es importante reducir el consumo de azúcares libres.

La Organización panamericana de la Salud (OPS) (2) en su Política de compras y servicios de alimentos para promover una alimentación saludable, hace énfasis en limitar el consumo de azúcares libres, cambiar el consumo de grasas saturadas, por insaturadas, pero sobre todo eliminar las grasas trans, limitar el consumo de sal y aumentar el consumo de cereales integrales. Además, recomienda el generar campañas de divulgación de información, talleres, sesiones informativas, para que se genere una mayor consciencia al momento de seleccionar los alimentos, para que opten por alimentos más saludables: apoyándose de personas con conocimientos sobre la materia como portavoces, que, en el caso de estudiantes del área de la salud, podrían ser los estudiantes de la licenciatura en nutrición.

Alerta con los factores de riesgo

Los factores de riesgo condicionan la alimentación de cada individuo dado que influyen, ya sea directa o indirectamente en la manera de conseguirlos, prepararlos, consumirlo e inclusive la cantidad en que se consumen. Estos están asociados a la disponibilidad de alimentos, los recursos económicos, la localización geográfica, la capacidad de elección, la oferta, los medios de comunicación, la influencia de la publicidad y la cultura.

Comenzando por el sedentarismo que se ha incrementado en las últimas generaciones, se entiende como un estilo de vida carente de movimiento o de actividad física (AF), ha sido de los factores principales en generar estilos de vida no saludables ya que se relaciona con ciertas problemáticas de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define sedentarios o personas inactivas a aquellas que realizan menos de 90 minutos de AF (Actividad Física) por semana. Se caracteriza por ser de los principales causantes de acumulación de reservas energéticas, con el tiempo causa un incremento del peso corporal, presión arterial y colesterol en sangre, propiciando ciertas enfermedades como la obesidad, diabetes tipo 2, dislipidemias etc. (3).

Otro factor que considerar son los hábitos toxicológicos por ejemplo el consumo excesivo de alcohol, tabaco, medicamentos contraindicados y uso de drogas ilegales. Ciertos hábitos toxicológicos afectan la vida del paciente en su salud física y psicológica, puesto que lo convierten en un estilo de vida es decir una acción que realizan frecuentemente a lo largo del día; El cual de manera gradual provocará que decaiga el estado de salud del consumidor asociándolo con el desarrollo de DT2, daño al hígado, desnutrición, diferentes tipos de cáncer, dificulta el control de la presión arterial alta y lleva a problemas cardíacos a algunas personas (4).

También es importante considerar los patrones de sueño, pues debido a la carga académica, el uso de dispositivos antes de dormir, horarios irregulares, consumo de cafeína, bebidas energéticas, se puede ver mermado un adecuado hábito de sueño, que a su vez puede afectar su rendimiento académico pues se conoce que la falta de sueño afecta negativamente la capacidad cognitiva, la concentración y la memoria (creando un círculo vicioso); también se asocian con un mayor riesgo para el desarrollo de obesidad, DM2 y otras enfermedades cardiovasculares (5).

Conclusiones

Es realmente importante que los estudiantes universitarios identifiquen sus necesidades calóricas y aprendan a hacer elecciones sanas respecto a su alimentación, pues algunos de ellos para poder estudiar han tenido que cambiar de ciudad, lo que implica que ahora son ellos mismos quienes seleccionan y preparan sus alimentos. En los universitarios, se ha observado una tendencia a patrones irregulares de comida, el consumo de alimentos procesados y la falta de nutrientes esenciales por la conveniencia y la limitación de tiempo. Por lo tanto, es fundamental promover la educación nutricional y proporcionar opciones de alimentos saludables tanto en los campus universitarios como en la vida cotidiana para fomentar hábitos alimenticios más equilibrados y mejorar la salud a largo plazo. Además, el promover conciencia sobre la importancia de un sueño adecuado y de calidad para el bienestar general y el éxito académico.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. 2018 [citado el 26 de mayo de 2024]. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Organización Panamericana de la Salud. Marco de acción para formular y aplicar políticas de compras y servicios de alimentos en el sector pública para promover una alimentación saludable [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2023. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/58553>

3. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Ginebra; 2020.
4. Jahrami H, Saif Z, Trabelsi K, Ghazzawi H, Pandi-Perumal SR, Seeman M V. An Umbrella Review and a Meta-analysis of Metaanalyses of Disordered Eating Among Medical Students. *Alpha Psychiatry*, 2024;25(2):165-74.
5. Diaz-Candia C, Risco-Miranda C, Durán-Agüero S, Candia-Johns P, Díaz-Vásquez W. Association between diet, mental health and sleep quality in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Int J Adolesc Med Health*, 2023;35(6):429-36.