

LA EDUCACIÓN NUTRIMENTAL DE LOS JÓVENES DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DEL CAMPUS CABORCA

NUTRITIONAL EDUCATION OF THE YOUTH OF THE UNIVERSITY COMMUNITY OF THE CABORCA CAMPUS

María Zulema Monteverde Murrieta.

Estudiante. Universidad de Sonora, Campus Caborca. México

E-mail: a221204672@unison.mx

Harold Joshua Gama Celaya.

Estudiante. Universidad de Sonora, Campus Caborca. México

E-mail: a221206865@unison.mx

Santiago Ordaz Martínez.

Estudiante. Universidad de Sonora, Campus Caborca. México

E-mail: a221213346@unison.mx

RESUMEN

La presente investigación busca abordar la temática general de los problemas nutrimentales presentados en los Jóvenes universitarios, puesto que por las características tanto físicas como psicológicas y cognitivas que causa esta temática, el mismo tiene una incidencia más que capital en el proceso de enseñanza aprendizaje de la persona del mañana pues una persona desnutrida no va a poder aprender de una manera eficiente ni desarrollarse sanamente. Por lo tanto, mediante el uso de las herramientas como lo es la investigación de campo y muchos más métodos, se busca presentar una propuesta de programa de Servicio social, para poder atacar a este problema tan presente en los jóvenes de hoy en día.

Palabras clave: Alumnos universitarios, problemas nutrimentales, propuesta pedagógica, factores, consecuencias.

ABSTRACT

The present investigation seeks to address the general theme of nutritional problems presented in university students, since due to the physical, psychological and cognitive characteristics that this theme causes, it has a more than capital incidence in the teaching-learning process of the person of tomorrow because a malnourished person will not be able to learn efficiently or develop healthily. Therefore, through the use of tools such as field research and many more methods, it seeks to present a proposal for a Social Service program, in order to attack this problem so present in today's youth.

Keywords: University students, Nutritional problems, Pedagogical proposal, Factors, Consequences.

INTRODUCCIÓN

En tiempos actuales la educación para la salud pasó a jugar un papel de suma importancia en el proceso de desarrollo de la persona de cualquier edad y de cualquier raza, esto a raíz del auge tan grande derivado de la pasada pandemia por SARS-COV-2 o COVID-19. Es que entonces pasando el azogue más grande de la misma, como sociedad pudimos darnos cuenta que si bien conocemos temas relacionados de la educación para la salud personal, aun así, no estábamos preparados para afrontar una situación de tales magnitudes y de tal índole como lo fue el pasado virus.

Por lo tanto y partiendo de estas ideas, podemos hacer denotar una temática de importancia igual y presente desde mucho antes que cualquier otro virus: los problemas alimenticios de las personas y más específicamente en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes universitarios.

Puesto que por las características que convergen en esta etapa, si bien el desarrollo de la persona físicamente está completo, aun así existe una limitante educativa y emocional derivado de una mala alimentación, esto aunado a que esta etapa también es conocida por los llamados estudiantes foráneos como “estudiambres” pues por las características que intervienen el proceso económico del pago de lo que conlleva estudiar una carrera universitaria en otra parte, es visto como de muy poca y última importancia la alimentación de los jóvenes.

Por otro lado, cabe recalcar que por las características geográficas y culturales del país de México el mismo siempre ha tenido una tasa de obesidad muy grande, el pasado 4 de marzo del 2022 la página web Alianza por la salud alimentaria nos recibió con que: México ocupaba el 5º lugar de obesidad en el mundo y se estima que dicha cifra aumente en 35 millones de adultos para la siguiente década, esto a palabras de la Federación Mundial de Obesidad. (Alianza por la salud alimentaria 9/03/2022).

De acuerdo además con la propia Organización Mundial de la Salud (OMS) México puede ser considerado como un país mayoritariamente mal nutrido. Esto significa que, mientras algunas personas tienen insuficiencia de nutrientes (desnutrición), otras cuentan con un exceso de uno o más nutrientes en la dieta lo que desencadena en sobrepeso y obesidad. Además, no podemos dejar por un lado que hoy en día, los jóvenes cada vez son más autónomos a edades más tempranas y uno de los aspectos de esta autonomía es la

alimentación; deciden qué comer, dónde, cómo y cuándo quieren comer. Los jóvenes prefieren la comida “rápida” debido a sus precios relativamente económicos y su disponibilidad en cualquier hora y en cualquier lugar. Pero está es la comida menos saludable que pueden consumir, ya que en muchas ocasiones tienen grandes cantidades de grasas, además que la calidad de los ingredientes con las que preparan no son sanos. Por otro lado, se ha demostrado también que existe una correlación entre los microplásticos que se desprenden de los envases de plástico como las botellas y la depresión en las personas y por lo general la mayoría de comidas que están en las universidades vienen en un envase de plástico, no solo comida chatarra, sino que cada vez comidas que son consideradas “caseras” están siendo presentadas de la misma manera para solamente ser recalentadas.

El 28 de julio de 2022 personal del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) inicio el levantamiento de información en campo de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) Continua 2022, hasta el 10 de diciembre del mismo año, en donde, dicho instituto busca mantener actualizados el panorama de la frecuencia, distribución y prevalencia de las principales enfermedades, condiciones de salud de los hogares, determinar el estado de nutrición y consumo de alimentos, monitorear la seroprevalencia al SARS-cov-2, a su vez actualizar identificar la presencia de anemia y plomo en sangre en la población seleccionada, así como otros indicadores de importancia.

Por lo tanto, en una de las encuestas Nacional de Salud y Nutrición realizada en México, aborda el estudio del consumo de alimentos y sus consecuencias en la salud, señalando que el 42.6% de los hombres mayores de 20 años presentan sobrepeso y el 26.8%, obesidad, mientras que las mujeres mayores de 20 años presentan un sobrepeso del 35.5% y un 37.5% en obesidad. Estas cifras demuestran que siete de cada diez adultos mexicanos presentan un exceso en el peso corporal.

Por ende, las intervenciones educativas dirigidas a fomentar hábitos saludables, prevenir las enfermedades y mejorar la calidad de vida, juegan un papel fundamental, ya que se convierten en uno de los pilares más importantes en la que se considera la atención de la salud y tienen el propósito de informar y motivar a la población para adoptar y mantener prácticas saludables.

Por otro lado, y hablando ahora en un contexto meramente educativo: Los problemas familiares sumados de una mala y reiterada alimentación y nutrición, es desencadenante en que traigan consecuencias como: bajo rendimiento académico, disminución en la atención, distracción escolar, dificultades para comunicarse con los demás, razonar analíticamente y para adaptarse a nuevos ambientes y personas (FACSALUD-UNEMI Mayo/2018).

Desarrollo

Una vez con el sustento teórico anterior, es necesario ahora a enfocarnos específicamente a que son los problemas alimenticios como tal y sus implicaciones tanto a nivel físico, como psicológico y educativo, siendo así es que entonces surgen las diferentes cuestiones a tratar:

Definición de Problemas alimenticios.

Los problemas o trastornos alimenticios son afecciones de salud mental y emocional que implican problemas de la percepción de las comidas y de las conductas que se deriven de la misma, ya que "se puede comer mucho" o "se puede comer muy poco" de lo necesario. (Medline Plus 18/10/2021).

Enfoque psicológico.

Nuestro cerebro tiene una alta exigencia de energía, está en uso constante incluso cuando dormimos, y por lo mismo es importante tener una buena alimentación por la salud de está, una baja calidad en estos alimentos puede llevar a desarrollar patologías mentales como lo son la depresión y la ansiedad. Varios estudios han encontrado relaciones entre el consumo de azúcares o alimentos procesados con la función de nuestro cerebro como la memoria incluso empeorando los síntomas de alguna enfermedad mental que ya se tenga. Mientras que una alimentación que sea alta en vitaminas y minerales nutre el cerebro. Esta conexión entre lo que comemos y cómo nos sentimos no solo depende de lo que comemos, la serotonina juega un papel muy importante aquí debido a que gran parte de ella se genera en nuestro tracto gastrointestinal ayudando en la regulación del sueño, apetito y en el estado de ánimo,

por lo que tenerlo sano asegura una barrera contra las toxinas y bacterias, limitan la inflamación, mejoran la absorción de nutrientes de los alimentos y activan canales entre el intestino y el cerebro. (Alvarado, 2022)

Y así hay variedad de dietas que ayudan a mantener o mejorar el funcionamiento de nuestra mente, hay dietas de altas grasas y un bajo nivel de carbohidratos para ayudar con un trastorno de epilepsia o para compensar el efecto de la deficiencia de vitamina B12 en los trastornos de fatiga, mala memoria o depresión. (Rodríguez, 2020)

Salud mental.

La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”.

Por sí solo un alimento no puede curar la depresión, pero alimentarse bien es un factor importante para poder mejorarla. Retomando lo anterior, en los estudiantes, la etapa universitaria conlleva múltiples cambios entre ellos por ejemplo esta independizarse entre muchos otros más, por ende, esto repercute directamente en su salud mental aunado a que el estudiante no siempre le da tiempo a hacer algo de comer en casa o en muchos casos simplemente no comen porque el horario no se adecua y deciden comer en la escuela o en cualquier lugar fuera.

Estrés y ansiedad.

Spielberg et al. (1984) definen el estado de ansiedad como una reacción emocional de aprensión, tensión, preocupación, activación y descarga del sistema nervioso autónomo, mientras que Tobeña (1997) la considera como una emoción que modifica los parámetros biológicos y se expresa a través de diferentes aparatos y sistemas. Por lo tanto entra el estrés y la ansiedad que van de la mano siempre, el estudiante al estresarse le puede dar ansiedad y cada persona lo puede manejar de manera distinta, pero por ahora nos concentramos en comer por ansiedad y el estrés, comer por ansiedad y estrés se caracteriza por comer tratando de llenar un vacío o por controlar un sentimiento de nervios que en un ámbito educativo puede presentarse en momentos como exámenes

finales, proyectos finales, exposiciones, entre otros. Y la persona no está consciente en todo momento de cuánto tiempo está comiendo y las cantidades que está ingiriendo.

Factor tiempo.

Otro factor de una mala alimentación es el tiempo, la universidad suele consumir mucho tiempo, pero ¿por qué esto es importante mencionarlo? las cosas más sencillas de comer estando en la universidad son bebidas embotelladas, papas, e incluso tratando de comer “bien” en casa comidas como frijoles, que son cosas más caseras, ahora las venden de igual manera en envases de plástico y todas estas tienen en común precisamente eso, el como vienen presentadas, y aquí entra un concepto muy importante que son los microplásticos cuyos componentes son los ftalatos y bisfenol y se ha encontrado que estos están tienen una fuerte relación con la depresión.

Los microplásticos son algo que constantemente estamos, comiendo y bebiendo, los estudiantes universitarios consumen demasiada comida que viene en envases o bolsas de plástico y el problema de estos es que molecularmente el plástico es inestable y cualquier aumento de temperatura al que se exponga se desprenden estos ftalatos y bisfenoles que estarán en las comidas o bebidas que consumen. Estudios de sangre que se hicieron a pacientes con depresión demostraron que todos tenían un alto nivel de ftalato y bisfenol en la sangre llegando a niveles de nanogramos, lo cual es bastante considerando que es algo que no debería estar en la sangre. Incluso si genéticamente ya está dispuesto a tener depresión estos componentes, ftalatos y bisfenoles, servirían como catalizadores para desarrollar la enfermedad. (UNAM, 2022).

Consecuencias a Nivel áulico.

La mala alimentación que se tiene puede intervenir directamente en el funcionamiento del cerebro y las funciones cognitivas. Lo cual puede producir problemas de concentración y memoria, a su vez, estos problemas afectan en el desempeño académico y la salud mental de los estudiantes de universidad. Soares & Guisande (2011) definen esta etapa como un complejo proceso en el cual los jóvenes enfrentan diversos desafíos a nivel académico, social y emocional; ya que se enfrenta a varios retos durante su estadía en este nivel educativo, por lo que trae cambios en el manejo de tiempo,

responsabilidades académicas, personales, etc. El mantener el equilibrio provoca factores que repercuten en la salud de los estudiantes.

MÉTODOS Y METODOLOGÍA.

La presente investigación se realizó de lo más general a lo más particular, haciendo uso de los métodos Histórico lógico, y del método mixto para ello es que entonces se trabajó con una población muestra multi carrera de alumnos universitarios, siendo los mismos un total de: 76, mismos los cuales se buscó realizarles una serie de cuestionamientos mediante un formulario de “Google Forms” para conocer qué importancia y cómo se desarrolla la educación alimenticia en los mismos.

Dichos cuestionamientos fueron los siguientes: Actualmente ¿cuidas de tu salud Alimenticia? Actualmente Según tu IMC (índice de masa corporal) ¿te encuentras en el rango en que deberías estar?, ¿Realizas las 3 principales comidas del día (desayuno, comida y cena)? Si tu respuesta anterior fue no, ya que solo realizas una o dos comidas al día, marca cuales son las que si consumes, ¿Con qué frecuencia consumes comida chatarra (papas, dulces, etc.)? , Menciona que comida es la que más consumes en el día, Menciona que bebida es la que más consumes en el día aparte del agua potable, ¿Consideras que tu alimentación es Sana?, ¿Por qué?, ¿Consumes frutas y verduras diariamente?, ¿Cuántos litros de agua tomas al día?, ¿Actualmente estás motivado a cuidar de tu salud alimenticia?, ¿Comes comida en la universidad?, Menciónanos ¿cómo es tu alimentación común de 1 día?

Derivado de dichas interrogantes es que entonces se obtuvieron los presentes resultados y opiniones primarias:

RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Como primer cuestionamiento fue necesario conocer qué importancia le daba el alumno al cuidado de su salud alimenticia a lo que se les preguntó ¿actualmente cuidas de tu salud alimenticia? a lo que se obtuvieron resultados tales como que un 47,4% dijo que si, contra un 52,6% y marcando la mayoría del gráfico dijo que no marcando con esto más de la mitad no cuida de salud alimenticia.

Seguidamente es que entonces se concibió ahora preguntarle a los alumnos actualmente Según tu IMC (índice de masa corporal) ¿te encuentras en el rango en que deberías estar? a lo que se obtuvieron resultados tales como que: un 56,6% del alumnado marcó que si se encontraba en este rango, contra un 43,4% de los alumnos que marcó que no se encontraba en este rango, por lo tanto entonces con esto si bien la mayoría está en su rango de IMC todavía hay una gran parte que no se encuentra en esta escala.

Después entonces se les preguntó a los alumnos: ¿Realizas las 3 principales comidas del día (desayuno, comida y cena)? a lo que los mismos marcaron que: un 42,1% dijo que si contra un 57,9% y siendo la mayoría del gráfico de los alumnos que dijo que no, por lo que podemos ir marcando que existe una fuerte problemática alimentaria en la ingesta de las 3 comidas del día.

En la siguiente pregunta “¿Con qué frecuencia consumes comida chatarra (papitas, dulces, etc.)?”, los resultados indicaron que; más de la mitad siendo el 61,8% de los encuestados las come solamente una vez al día, mientras que un 22,4% las come por lo menos 2 veces al día, un 6,6% menciona comer 3 veces al día esta comida chatarra, 1,3% las consume más de 4 veces al día, otro 1,3% afirma no comerlas para nada, igualmente un 1,3% dice comerlas solamente 3 veces a la semana, otro 1,3% responde solo comerlas los fines de semana, de nueva cuenta otro 1,3% dice comerlas una vez cada 2 o 3 semanas, acompañando otro 1,3% que dice ingerirlas de 1 a 3 veces a la semana y para terminar un último 1,3% comenta comerlas 2 veces a la semana. Por lo que se puede ver que una mayoría son quienes por lo menos comen comida chatarra a diario y muy pocos la consumen a diario.

Del siguiente cuestionamiento “Menciona que comida es la que más consumes en el día”, se obtuvieron los siguientes resultados; entre las comidas que más consumen al día están las “papitas” y las carnes, siguiéndoles están el huevo, el arroz, los sándwiches, burritos o harinas en general. En tercer lugar, se encuentran los frijoles y las verduras, los alimentos que le siguen son los caldos, los productos relacionados al maíz como los tacos, el pollo y los boneless. En un quinto lugar están las pastas, el pan, sopa maruchan, licuados, frutas y quesadillas. Por último, las comidas del último puesto son los cacahuates, el sushi y el queso.

Esto nos deja ver que los alimentos que suelen ser más consumidos en primer lugar son las de más fácil acceso que son las papitas y como poco a poco pasan a segundo plano las comidas más “caseras” por así llamarlas siendo las que poco a poco menos se consumen.

De igual manera se les preguntó a los estudiantes “¿Consumes frutas y verduras diariamente?”, más de la mitad de los estudiantes respondieron que sí consumen frutas y verduras todos los días, siendo un 57,9%. Mientras que el 42,1% restante de los estudiantes contestaron que no las consumen diariamente. Siendo resultados casi parejos, no hay mucha diferencia, pero si podemos ver una tendencia más alta en estudiantes que si comen frutas y verduras todos los días.

En la siguiente pregunta “¿Actualmente estás motivado a cuidar de tu salud alimenticia?”, un 77,6% de los estudiantes respondieron que sí están motivados a cuidar de su salud alimenticia, mientras que, el 22,4% restante no está motivada a cuidar de su salud alimenticia por lo que con esto se puede demostrar que una gran mayoría de los estudiantes están más que motivados a cuidar de su salud alimenticia.

Seguidamente se les cuestiono a los estudiantes: menciona que bebida es la que más consumes en el día aparte del agua potable, a lo que se obtuvieron los siguientes resultados: marcando la mayoría del gráfico los alumnos contestaron que Soda en general un 29% de respuesta, seguidamente marcando un 1% del gráfico cada uno los alumnos contestaron: limonada, Coca cola Zero, Jaztea, por otro lado y marcando un 16% del gráfico los alumnos marcaron el café, un 12% contestaron que el tea, un 7% la coca cola, un 1% el Fuze tea, un 21% jugo, un 3% jugo de naranja, 1% leche, un 3% licuado de plátano y un 1% Power, por lo que con esto podemos demostrar que lo que más se consume aparte de agua es soda y jugo en general, por lo que se hace denotar que estas bebidas calóricas juegan un papel muy grande en la alimentación de los jóvenes universitarios.

Por último, se les preguntó a los estudiantes “¿Comes comida en la universidad?”, y los resultados fueron qué; el 69,7% de los estudiantes respondieron que sí comen en la universidad, mientras que el 30,3% restante respondió que no lo hacen, no comen en la universidad, por lo que con esto entonces podemos hacer el denotar que una gran parte de los estudiantes consumen alimentos en la universidad.

En base a lo que se presentó anteriormente podemos denotar que existe la necesidad de estudiar en la universidad y presentar un proyecto de mejora de servicio social de los problemas nutrimentales de los estudiantes universitarios, ya que derivado de la posición geográfica y características sociológicas que se presenta en este estudio, se da a conocer que debido al nivel educativo en el que se encuentran los estudiantes reflejan muchos cambios radicales en su vida; como la readaptación a una nueva realidad, enfrentando día con día nuevos retos en los que el tiempo y otros factores que provocan un impacto en la salud. Por lo que, a manera de propuesta, la cual lleva de nombre “Nutrición universitaria”, en donde tentativamente el mismo tiene una proyección como plan piloto de inicio de un parcial universitario.

En donde mediante un taller y propuesta de una nueva materia optativa para nuestro campus. Dicha propuesta estaría conformada por cursos que contarán con temas y objetivos tanto generales y específicos para conocernos a nosotros mismos primeramente y en segundo para saber cómo llevar una vida más sana rompiendo mitos y buscando generar un cambio de mentalidades.

CONCLUSIONES.

El sector al cual será dirigida la propuesta es a estudiantes multi carreras y multigrados universitarios de la Universidad de Sonora del campus Caborca. La cobertura del mismo estaría abierto como una nueva materia optativa que se enfoque en el cuidado y mejoramiento de la salud alimentaria, con miras en de ser posible expandir el proyecto a otras instituciones como la Mina o el público en general de Caborca.

Partiendo de dicha idea, no se puede dejar por un lado que la investigación busca siempre responder a necesidades básicas de mejora y de desarrollo sustentable para una mejor sociedad tanto presente y futura, es entonces y teniendo esta ley en la mente con lo cual se busca presentar un proyecto de servicio social y personal que entra directamente en contacto con los fundamentos marcados en el objetivo 3 de “Salud y bienestar” de la agenda 2030 para el mejoramiento expresados por OMS (Organización mundial de la salud).

Referencias Bibliográficas

- Alianza por la salud alimentaria. (9 de marzo de 2022). *México ocupa el 5 lugar de obesidad en el mundo*. <https://alianzasalud.org.mx/2022/03/mexico-ocupa-el-5-lugar-de-obesidad-en-el-mundo>
- Alvarado, A. (2022, mayo 15). *¿Cómo Influye la Alimentación en la Salud Mental?* CNC Salud. <https://cncsalud.com/como-influye-la-alimentacion-en-la-salud-mental/>
- Bajaña, R., Quimis, M., Sevilla, M., Vicuña, L., y Calderón, J. (2017). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador*. FACSALUD-UNEMI, 1(1), 34-39. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol1iss1.2017pp34-39p>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (s/f). ENCUESTAS. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/index.php>
- MedlinePlus. (s.f.) *Trastornos de la alimentación*. <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>
- Microplásticos en la sangre asociados a la depresión: ¿qué hacer para evitarlos? (2022, mayo 12). Gaceta UNAM. Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. (s/f). Who.int. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental->
- Rodríguez, H. (2020, enero 21). *Cómo afecta la dieta a la salud mental*. www.nationalgeographic.com.es. https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/afecta-dieta-a-salud-mentalcual-es-evidencia_15129
- Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C., & del-Muro, L. (2019). *Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa*. Revista Chilena de Nutrición: Organo Oficial de La Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología, 46(6), 727–734. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182019000600727>
- SaveMX. (2022, octubre 13). Estado de la nutrición infantil en México. Save the Children Mx; Save the Children. <https://www.savethechildren.mx/nutricion-infantil-en-mexico>

Trabajo de Investigación Para Optar, el G. A. de. (s/f). *Problemas de concentración como consecuencia de los malos hábitos alimentarios en estudiantes de 18 a 22 años de la carrera psicología de una.* Edu.pe.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4c3e90d8-924b-4198-8a28-7328cb0e0d0f/content>

Vásquez-Giler, Y., & Carrillo-Farnés, O. (2019). *Estrategia de intervención nutricional educativa desde la universidad ecuatoriana a la comunidad.* Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina, 7(3).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322019000300008