

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

“Factores que influyen en las elecciones diarias de los alimentos en estudiantes de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Córdoba”

ALUMNA: Aramayo, Daniela del Valle

DIRECTORA: Prof. Lic. Cabral, Alejandra

Córdoba, 2019

PAGINA DE APROBACIÓN

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

“Factores que influyen en las elecciones diarias de los alimentos en estudiantes de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Córdoba”

Alumna: Aramayo, Daniela del Valle.

Directora: Lic. Cabral, Alejandra.

Tribunal de evaluación:

Mgter. Campo, María Lis

Lic. Hunziker, Carola

Prof. Lic. Cabral, Alejandra

Calificación:

Fecha:

N° de tesis:

Artículo 28: “Las opiniones expresadas por los autores de este Seminario Final no representan necesariamente los criterios de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas”

"Factores que influyen en las elecciones diarias de los alimentos en estudiantes de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Córdoba"

*Dedicado a mi familia,
y a todas las mujeres que fueron, son y serán parte de ella, principalmente a mi
madre Gladis y a mis abuelas: Maura y Pascuala.*

AGRADECIMIENTOS

Agradezco principalmente a mi padre Carlos y a mi familia, por el apoyo constante e incondicional.

A mi tío Miguel T., a Norma R., a una gran amiga Paola M. y a Ayelén P., quienes fueron una ayuda incondicional durante toda mi carrera.

A mis amigas, por su amistad durante todos estos años.

Agradecida a mi directora de tesis Lic. Alejandra Cabral por su acompañamiento en este último trayecto de la carrera, por haberme dado la libertad y confianza de elegir la temática, y al tribunal evaluador por su asesoramiento y colaboración.

A las y los estudiantes de la Escuela de Nutrición, por haberme brindado su tiempo para esta investigación.

A cada docente y no docente, que integran nuestra querida escuela.

Y por último, agradecida eternamente de haberme formado en una universidad ¡pública y gratuita!



ÍNDICE

RESUMEN	7
INTRODUCCIÓN	8
PLANTEAMIENTO Y DELIMITACION DEL PROBLEMA	11
OBJETIVOS	13
MARCO TEÓRICO	15
Enfermedades crónicas no transmisibles	16
Hábitos alimentarios	18
Elección de alimentos	19
Población universitaria	23
VARIABLES	25
DISEÑO METODOLOGICO	27
Tipo de estudio	28
Universo	28
Muestra	28
Operacionalización de variables	29
Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
Plan de análisis de datos	32
RESULTADOS	33
DISCUSIÓN	46
CONCLUSIÓN	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS	61
Consentimiento Informado	62
Cuestionario de Elección de alimentos	63
GLOSARIO	65

RESUMEN

Escuela de Nutrición, FCM, UNC

Cátedra Seminario Final

Factores que influyen en las elecciones diarias de los alimentos en estudiantes de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Córdoba

Área de investigación: Socioantropología.

Autoras: Aramayo, DV. Cabral, A.

Introducción: La etapa universitaria se caracteriza por un proceso de transición, que conlleva a la independencia, autonomía y responsabilidad. Se toman decisiones sobre el cómo, qué, dónde y cuándo comer. Estudios demuestran la vulnerabilidad que presentan los/as jóvenes, considerado como un periodo crítico, en donde el entorno universitario, en ocasiones contribuye a la modificación de los hábitos alimentarios. El proceso de elección de alimentos es muy complejo, el cual está influenciado por múltiples factores sensoriales y no sensoriales. Las personas tomamos cerca de 220 decisiones sobre nuestra alimentación al día, por lo que no se trata sólo de una elección hecha al azar.

Objetivo: Identificar los principales factores que influyen en las elecciones alimentarias de los y las estudiantes de 1er a 4to año de la carrera de Nutrición, pertenecientes a la UNC en el año 2019.

Diseño Metodológico: Estudio descriptivo simple, observacional y transversal por muestreo no probabilístico. Muestra: 108 estudiantes seleccionados que cursan de 1er a 4to año de la carrera (N=1159). Se aplicó el Cuestionario de Elección de Alimentos (FCQ) confeccionado por Steptoe *et al* (1995) y validado por Elorriaga y col (2012). Los datos se analizaron con Infostat y R-Medic.

Resultados: El 69% de los/as estudiantes le dan gran importancia al valor nutritivo, seguido del sabor agradable (56,5%) y del precio y accesibilidad a los comercios (55%).

Conclusiones: Los y las estudiantes de nutrición (UNC) basan sus elecciones alimentarias de acuerdo al valor nutritivo, al atractivo sensorial y al precio y accesibilidad a los comercios. Estos varían según la edad, año de cursado y género.

Palabras claves: Estudiantes universitarios – Elección de alimentos – Hábitos alimentarios.



INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria, se caracteriza por un proceso de transición, de la adolescencia a la edad adulta, que conlleva un aumento de la independencia, la autonomía y la responsabilidad. En esta etapa se toman decisiones sobre el "cómo, qué, dónde y cuándo comer" y es, por lo tanto, crucial para establecer comportamientos y hábitos de salud para toda la vida, incluidos los patrones alimentarios saludables ¹.

En dicha etapa, la elección de los alimentos y las prácticas de estilos de vida adquiridas en la infancia suelen modificarse y al mismo tiempo, muchos/as estudiantes no tienen la experiencia de comprar sus alimentos, planificar y preparar sus comidas ². De esta manera, muchos de los factores de riesgo comportamentales se presentan por primera vez o se refuerzan en este periodo. Estas conductas poco saludables representan un impacto negativo, que genera mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo ³, incrementando en forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías como: sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, trastornos alimentarios, dislipemia, enfermedades cardiovasculares, entre otras ⁴.

Diversas razones afectan la elección de alimentos en esta población joven como ser migración a otra ciudad con el consiguiente desarraigo familiar, dinero disponible así como también la incrementada oferta de "fast foods" y menor disponibilidad de tiempo ². Por tanto se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos alimentarios que tienen mucha importancia en el estado de salud futuro ⁵.

Resulta necesario tener en cuenta que la alimentación no depende exclusivamente del conocimiento de lo que es "saludable", sino que las modificaciones a lo largo del tiempo se encuentran bajo la influencia de muchos factores y de interacciones complejas ⁶.

La explicación y descripción de la elección de unos alimentos en vez de otros, adquirió gran importancia en décadas pasadas. Estos estudios mostraron que los factores determinantes de este consumo pueden ser prácticos (precio y conveniencia), temporales como el estado de ánimo, sensoriales (sabor y satisfacción) y personales (salud, control de peso, preocupaciones éticas) ⁷. Y que, tanto el factor individual como el social están involucrados en dicho proceso ⁸.

Una modificación efectiva en la alimentación, ya sea de un individuo o una población, requiere conocer los factores que influyen en la elección de alimento ⁶, que puede deberse no sólo a razones de salud sino a muchas otras ⁹.

De esta manera, comprender los motivos de la elección de alimentos es beneficioso para brindar consejos alimentarios, mejorar la salud humana y ambiental, prevenir enfermedades crónicas, especialmente cuando el sobrepeso y la obesidad siguen siendo problemas que afectan la calidad de vida ¹⁰.

Existen diferentes instrumentos para estudiar la alimentación. Sin embargo, la mayoría de ellos se enfocan a la determinación del consumo de alimentos y/o nutrientes de forma cuantitativa pero no incluyen específicamente aspectos de la conducta alimentaria de los sujetos. La información nutricional cuantitativa obtenida a través de los instrumentos ya existentes, sumada a la valoración del comportamiento alimentario, permitirá el estudio del proceso alimentario y nutricional de forma más integral ¹¹.

Por lo expuesto anteriormente, en el presente trabajo se propone estudiar los principales factores que influyen en las elecciones diarias de los alimentos en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas (FCM) de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC), durante el año 2019.



PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

"Factores que influyen en las elecciones diarias de los alimentos en estudiantes de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Córdoba"

¿Qué factores influyen en la elección diaria de los alimentos en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la FCM de la UNC, en la ciudad de Córdoba, año 2019?



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Identificar los factores de elección de alimentos en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la FCM de la UNC, en la ciudad de Córdoba durante el año 2019.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar la población bajo estudio.
- Identificar los motivos y factores de mayor importancia que inciden en la elección de alimentos.
- Determinar si dichos factores se modifican en función de la edad, género, año de cursado, procedencia y convivencia del grupo en estudio.



MARCO TEÓRICO

Enfermedades crónicas no transmisibles

La transición epidemiológica y demográfica de las últimas décadas ha generado un incremento importante de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), siendo estas las principales causas de muerte ^{14, 15}. Entre las causas que explican esta transición se encuentran la mayor expectativa de vida y el incremento de varios factores de riesgo para estas enfermedades, principalmente el sedentarismo, la alimentación inadecuada y la obesidad. Estos factores han aumentado debido a los profundos cambios en los ambientes físicos y sociales que han modificado nuestra forma de trabajar, recrearnos y movilizarnos, generando modos de vida que incrementan las probabilidades de presentar enfermedades crónicas ¹⁵. Las cuales no son exclusivas de los adultos, sino que ha aumentado en niños, niñas y jóvenes ¹⁶.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), las ECNT son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes ¹⁷.

Los factores de riesgo de las ECNT son altamente prevalentes en Argentina. De acuerdo a la 4ta. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del 2018 (ENFR), el 66,1% de la población tiene exceso de peso, el 32,4% tiene obesidad y el 40,6% tiene presión arterial elevada. A su vez, el 22,2% de la población consume tabaco y el 64,9% no realiza suficiente actividad física ^{18, 19}. Siendo un panorama preocupante el exceso de peso y la actividad física baja que vienen aumentando de forma considerable, en consonancia con la tendencia en las ediciones anteriores de la ENFR y la observada a nivel internacional ¹⁹.

La alimentación cumple un papel fundamental en el desarrollo de las ECNT. Junto a la transición epidemiológica y demográfica, también se fue desarrollando lo que se denomina transición nutricional, lo que llevó a que actualmente la dieta se caracterice por una ingesta de alimentos de alta densidad energética, con alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sodio y alto consumo de productos ultraprocesados como las bebidas azucaradas, snacks y comidas rápidas. A esto se suma el escaso consumo de frutas,

verduras, granos y cereales integrales ²⁰. La ENFR 2018, muestra que los patrones alimentarios continúan siendo inadecuados en los adultos, en donde el consumo de frutas y verduras permanece estable y extremadamente por debajo de las recomendaciones de consumo de al menos 5 porciones promedio diarias, solo el 6% de la población cumple con la misma ¹⁹.

A nivel mundial, estas enfermedades no transmisibles son responsables de más del 60% de las muertes y se espera que para el 2020 la cifra ascienda al 75%, siendo este incremento mayor en países en desarrollo ¹⁵.

Hábitos alimentarios

Definir a los hábitos alimentarios (HA) no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se trata de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y con quién se consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales ^{21, 25}.

Por lo tanto, este concepto comprende la selección, preparación, preferencias de ingesta de alimentos, creencias y horarios en la toma de los alimentos ¹¹.

Los HA forman parte de cada persona, pero no nacen con ella sino que se adquieren tempranamente desde la infancia, influenciados por el aprendizaje obtenidos a lo largo de la vida en su contexto familiar, social y cultural ^{22, 23, 24}.

En la adopción de los HA intervienen principalmente tres agentes o factores: el entorno familiar; los factores físicos y lo social, como los medios de comunicación, los grupos de pares y el ámbito escolar ^{21, 24}.

En el caso de la familia, es el primer contacto con los HA ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la alimentación de los/as niños/as y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada por sus integrantes implícitamente. Así, estos se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres e imitación de las conductas observadas de personas adultas modelos. Sin embargo, estas prácticas alimentarias se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; la situación económica, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de organización ²¹.

Respecto a los factores físicos, estos son fundamentalmente geográficos, y comprenden el suelo, clima y agua ²⁵. Por otro lado, también hace referencia a los espacios expendedores de alimentos, teniendo en cuenta

cuál es el acceso a las tiendas y los almacenes de alimentos que tienen las personas a la hora de analizar la oferta de alimentación, lo cual no sólo depende de lo económico sino también de recursos como el transporte y la ubicación geográfica. De esta manera, resultan determinantes del acceso y la oferta de alimentos ²⁶.

La publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, cuya influencia en los hábitos ha ido desplazando a la familia y escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable. Mientras que, el ámbito escolar permite enfrentarse a nuevos HA que en muchas ocasiones no son saludables, aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de HA ²¹.

Elección de alimentos

Los HA y sus motivaciones para la elección de alimentos (EA) se van instaurando en las personas desde edades tempranas, desde el momento que los/as niños/as empiezan a relacionarse con su contexto social y cultural ²⁶.

La selección de alimentos es un comportamiento importante del consumidor/a que puede conllevar muchas consecuencias a largo plazo para el individuo, impactando en la salud y adultez ²⁷.

Se conoce que la EA es un proceso muy complejo, y en el que intervienen muchas influencias ⁷. De acuerdo a diversos estudios, las personas tomamos cerca de 220 decisiones sobre nuestra alimentación al día ²⁸. De esta manera, cuando un individuo decide consumir un alimento en vez de otro, no se trata de una elección hecha al azar, sino que entran en juego sus valores, creencias, opiniones, actitudes, estilo de vida, y en definitiva, su personalidad ⁷.

Aunque no se cuenta con definiciones específicas y actuales de la EA, cabe señalar las acepciones que suelen utilizar los/as autores/as en la literatura a la hora de hacer referencia a la EA, también denominada como selección de alimentos ²⁸. De esta manera, Steptoe *et al.* la conceptualizan como un proceso complejo que depende de múltiples variables o estímulos, tanto de carácter

sensorial (sabor, etc.) como no sensorial (precio, etc.), relacionados con la costumbre y el entorno del decisor ¹³.

La explicación y descripción de la elección de unos alimentos en vez de otros, adquirió gran importancia en el pasado ⁷.

Así, existen distintos enfoques que intentan comprender por qué las personas comen lo que comen. La elección de la comida es el resultado de un complicado conjunto de procesos caracterizados de muy diversas maneras. Las investigaciones más antiguas como Yudkin (1956), señalan que la elección de la comida estaba influenciada por factores físicos (geografía, estación, economía y tecnología alimentaria), factores sociales (religión, clase social, educación y publicidad) y factores psicológicos (herencia, alergia y necesidades nutricionales). Otro estudio realizado por Shepherd (1989) describía los factores que influyen en la elección de comida como externos (el tipo de alimento, el contexto social y cultural) o internos al individuo (personalidad, factores sensoriales, cogniciones). Las investigaciones psicológicas que estudian los elementos que sirven para predecir la EA destacan ciertas variables individuales, como el aprendizaje, las creencias y las cogniciones, e indican el papel que pueden representar los factores psicofisiológicos ²⁹. Investigadores más contemporáneos como Ares (2015), señala que la EA es un fenómeno complejo que depende de la interrelación de múltiples variables, que pueden ser características propias del alimento (intrínsecas como composición nutricional y extrínsecas como marca, precio y envase) o de la persona que toma la decisión (aspectos fisiológicos, biológicos y psicológicos) y del contexto sociocultural donde los alimentos son seleccionados (lugar donde estemos, el momento y en compañía de quienes nos encontremos) ³⁰.

En 1995, Steptoe, Pollard y Wardle llevaron a cabo una investigación a gran escala sobre la elección de la comida, y conceptualizaron los factores que influyen en ella como nueve motivaciones diferentes. Estos eran: el atractivo sensorial, el precio, la comodidad o conveniencia en la adquisición y preparación, el control del peso, la salud, el estado de ánimo, el contenido natural de la comida, las preocupaciones éticas y la familiaridad o conocimiento

del alimento ²⁹. Fueron los primeros en desarrollar una herramienta para esta temática, creando así el Cuestionario de Elección de Alimentos (FCQ) que comprende 36 ítems referido a diferentes atributos de los alimentos (intrínseco y extrínseco), y que ha sido utilizado parcial o enteramente en diversas investigaciones y poblaciones, tanto a nivel mundial como ser en Canadá (1998), Estados Unidos (2000), Hungría (2015), Grecia (2007), España (2011), México (2016), Perú (2017), Brasil (2017), Uruguay (2015), entre otros; y a nivel nacional (2012, 2016) ^{7, 31}. A partir de este instrumento, Jáuregui y Bolaños (2011) llevaron a cabo un proceso de traducción y validación al idioma español, versión que cuenta con 34 ítems reunidos en siete dimensiones (precio, estado de ánimo, salud y contenido natural de los alimentos, atractivo sensorial, control de peso, conveniencia y familiaridad) ⁹. Elorriaga y col. (2012) validaron el cuestionario FCQ para ser utilizado en nuestro país, en base a los ya preexistentes, a los aportes de varios autores e investigadores/as nacionales, la cual consta de 33 ítems distribuidos en nueve factores (salud, valor nutritivo y contenido natural; precio y accesibilidad en los comercios; control de peso; ecología; comodidad en la preparación; estado de ánimo; religión; apariencia y aspectos extrínsecos, y atractivo sensorial). De esta manera, la estructura del cuestionario original no siempre se mantiene en todos los países en los que ha sido utilizado, pero en cambio, algunos factores que tienen en cuenta los/as consumidores/as parecen permanecer invariables ⁶.

No obstante, aún no se conoce cuáles de estas razones o determinantes tienen mayor peso a la hora de elegir alimentos que conforman patrones o HA en poblaciones específicas, como puede ser el caso de la comunidad estudiantil, ni cómo se relacionan estas razones o determinantes entre sí ²⁶.

A pesar de esta clasificación heterogénea, ha sido el inicial acercamiento de los investigadores a la temática de la EA, su multiplicidad no ha permitido aún definir este concepto de manera clara ²⁶.

Con frecuencia, la selección e ingesta de alimentos no se realiza teniendo en cuenta su contenido nutricional, sino que las personas comen y beben determinados productos principalmente porque les gustan o les apetecen en un momento determinado. Es evidente que ni el contenido nutricional

ni las razones estrictamente hedónicas pueden justificar totalmente las tendencias de consumo ni los HA de distintos grupos o poblaciones y menos todavía, los de los individuos que los integran. Las circunstancias personales por un lado y las culturales y sociales por otro, juegan un papel importante en la respuesta a las anteriores cuestiones ²⁶.

Los factores también varían en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro. Por eso, un mismo tipo de intervención que se realice para modificar la conducta en cuestión de EA no tendrá éxito en todos los grupos de población. Por lo tanto, deberán realizarse diversas intervenciones orientadas a diferentes grupos de la población, teniendo en cuenta los numerosos factores que influyen en sus decisiones a la hora de elegir alimentos ³².

En los últimos diez años se han ido incrementando el número de estudios orientados a la identificación de los factores que pueden intervenir y/o determinar la manera cómo las personas eligen los alimentos en diferentes contextos sociales, fundamentalmente con población adulta, y apenas con niños/as o adolescentes. Estas razones suponen, en términos psicológicos, las motivaciones adquiridas y los factores contextuales que orientan los procesos de toma de decisiones de las personas a la hora de elegir los alimentos, lo cual puede contribuir al desarrollo de HA o estilos de vida a lo largo del tiempo ²⁶.

Cabe destacar, que en la actualidad no se presenta una adecuada EA a consumir, caracterizándose los últimos años por una marcada modificación en la forma de alimentarse, la que entre otros aspectos prioriza el consumo de alimentos de alta densidad energética, lo que ha favorecido el actual perfil epidemiológico de la población en el país ³³.

Por lo que, entender este proceso es fundamental para identificar los obstáculos existentes y de esta manera poder modificar los patrones de alimentación, así como para diseñar campañas educativas y estrategias de intervención tendientes a fomentar una alimentación más saludable.

Población universitaria

La etapa universitaria, se caracteriza por un proceso de transición, de la adolescencia a la edad adulta, que conlleva un aumento de la independencia, la autonomía y la responsabilidad. En esta etapa se toman decisiones sobre el "cómo, qué, dónde y cuándo comer" ¹, y en la cual se pueden consolidar los HA iniciados en la infancia y adolescencia o introducir cambios importantes que persistirán en la edad adulta ^{34, 35}.

Al ingresar a la universidad, la rutina de los/as jóvenes cambia; muchos/as no tienen la experiencia de comprar sus alimentos, planificar y preparar sus comidas ². Algunos/as provienen de lugares lejanos a la universidad, empeorando su estilo de alimentación, producto de la falta de tiempo para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables que probablemente en su casa acostumbraban consumir en su etapa escolar ³⁶. De esta manera, muchos de los factores de riesgo comportamentales se presentan por primera vez o se refuerzan en este periodo ³.

Diferentes investigaciones han demostrado la problemática y vulnerabilidad que presentan dicha población. En una revisión realizada sobre factores de riesgo cardiovascular en este grupo se pudo concluir que es un periodo crítico ⁵, propenso a ECNT, debido a que, en general, presentan altos niveles de inactividad física, un bajo consumo de frutas y verduras, alto consumo en grasas, sobrepeso y obesidad, pre hipertensión arterial, alto consumo de alcohol y tabaco, muchas de estas cifras inclusive mayores a las de la población general ^{3, 37}.

Estas conductas poco saludables representan un impacto negativo, que genera mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo ³.

Las dinámicas inherentes al entorno universitario, en ocasiones contribuyen a la modificación de los HA, haciendo que se adopten nuevos comportamientos frente a la comida, no sólo frente a los productos que se ingieren sino también en cuanto a la manera de cómo se consume y de los tiempos de consumo. Muchos/as estudiantes empiezan a omitir alguna comida en el día, o a reemplazar alguna de las comidas principales por alimentos que no son suficientes ni adecuados a nivel nutricional, ya sea porque son más rápidos de conseguir y de consumir o porque sean más económicos ²⁶.

De esta manera, la mayor independencia y sus horarios más ocupados, influyen en la selección de alimentos y en sus hábitos ³⁸. Otros estudios científicos sugieren que la creación de HA disfuncionales en estudiantes, no sólo están implicados el tener tiempos reducidos, sino que también intervienen los trastornos del sueño y altos niveles de estrés; pasando a segundo nivel, la importancia de la alimentación ²⁴. Esto último, coinciden con investigaciones que confirman que los/as jóvenes no advierten el riesgo como cercano ³⁹. Sumado a esto, varios autores han informado las diferencias de edad en las preferencias y la EA y han concluido que este grupo de consumidores/as tienden a dar menos importancia a los problemas relacionados con la salud que los/as consumidores/as mayores ³⁰.

En resumen, los resultados muestran que la alimentación de estudiantes universitarios/as en general, es monótona, desequilibrada e insuficiente en cantidad y calidad de nutrientes por una selección y consumo de alimentos inadecuados. Se basa fundamentalmente en productos procesados, industrializados y pobres en micronutrientes ³⁴ o en preparaciones sencillas con pocos ingredientes; el perfil determinado se aleja de un patrón de alimentación saludable ⁴⁰.



VARIABLES

- Edad
- Género
- Año de cursado
- Procedencia
- Convivencia
- Motivos de elección de alimentos



DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio: Estudio descriptivo simple, observacional y transversal.

Universo: Todos los y las estudiantes de 1ro a 4to año matriculados en la carrera de Nutrición de la FCM de la UNC en el año 2019 ($N = 1159$ alumnos/as).

Muestra: La muestra se seleccionó mediante un muestreo por conveniencia ($n = 120$).

La recolección de los datos se llevó a cabo en las aulas de las baterías A, B y D de ciudad universitaria de la UNC a mediados de septiembre y octubre del corriente año, solicitando a cada profesor/a de la materia su autorización para el mismo.

Criterios de inclusión:

- Alumno/a activo/a matriculado/a que curse el 1ro a 4to año de la Licenciatura en Nutrición.
- Nacionalidad argentina.
- Exento/a de alguna situación patológica que condicione la elección de alimentos (ej.: celiaquía, insuficiencia renal, otras).
- Brindar consentimiento para participar en el estudio.
- Haber respondido de forma completa el cuestionario.

Operacionalización de variables:

i) Edad: Tiempo de vida de una persona. Expresado en años al momento de realizar la encuesta (RAE, 2018).

Indicador:

- 18 – 21 años
- 22 – 25 años
- \geq 26 años

ii) Género: Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico (RAE, 2018).

Indicador:

- Masculino
- Femenino
- Otro¹

iii) Año de cursado: Estar matriculado y seguir las clases [de una asignatura o unos estudios determinados] (RAE, 2018). Año de cursado en el momento de la encuesta.

Indicador:

- Primero
- Segundo
- Tercero
- Cuarto

iv) Procedencia: Origen, principio de donde nace (RAE, 2018).

Indicador:

- Ciudad de Córdoba
- Interior de Córdoba
- Otra provincia

¹ Ordenanza 9/11, Consejo Superior de la UNC, reconoce la identidad de género adoptada y autopercibida de cualquier persona a su solo requerimiento, aun cuando esta no coincida con su nombre y sexo registrales. Disponible en: https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/OHCS_9_2011_0.pdf

v) Convivencia: Vivir en compañía de otro u otros (RAE, 2018).

Indicador:

- Solo/a
- Con familiar/es
- Con pareja o cónyuge
- Con otra/s persona/s

vi) Motivo de elección de alimentos: Proceso complejo que depende de múltiples variables o estímulos, tanto de carácter sensorial (sabor, etc.) como no-sensorial (precio, etc.), relacionados con la costumbre y el entorno del decisor (Stephoe A., 1995).

Indicador: (factores)

- Valor nutritivo
- Precio y accesibilidad en los comercios
- Control de peso
- Ecología
- Comodidad en la preparación
- Estado de ánimo
- Religión
- Apariencia y Aspectos Extrínsecos
- Atractivo sensorial

Categoría:

- 1 = "Nada importante"
- 2 = "Poco importante"
- 3 = "Moderadamente importante"
- 4 = "Muy importante"

Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Para recabar la información, en una primera instancia se solicitó a los sujetos leer y firmar el Consentimiento Informado (Anexo I), expresando su total participación voluntaria. Posteriormente, se aplicó un cuestionario estructurado auto-administrado que incluyó preguntas sobre aspectos sociodemográficos (edad, sexo, año de cursado, procedencia y convivencia), y a continuación, el "Cuestionario de elección de alimentos (Food Choice Questionnaire)" (Anexo II), elaborado originariamente por Steptoe *et al.* (1995) para la población de Gran Bretaña, adaptado y validado por Elorriaga y col. (2012) en estudiantes universitarios/as de Ciencias Médicas de la Universidad de Buenos Aires (UBA), Argentina, y modificado para el presente trabajo reduciendo dos ítems por implicar lo mismo (*no sean caros y que sean baratos*), acortando el factor "Salud, valor nutritivo y contenido nutricional" renombrándolo como "Valor nutritivo" y la escala de puntaje (en vez de usar del 1 al 10, se optó por 1 al 4 para facilitar la valoración a puntuar). Se le pidió a cada participante reflexionar sobre el siguiente encabezado "*Es importante para mí que la comida y los alimentos que como en un día típico...*" y a continuación que respondan los diversos ítems que refieren a los diferentes motivos que tienen en cuenta los/as consumidores/as para elegir sus alimentos, los cuales fueron puntuados del 1 al 4 de acuerdo a la importancia asignada a cada frase, siendo 1 "Nada importante", 2 "Poco importante", 3 "Moderadamente importante" y 4 "Muy importante".

A fines del estudio, los ítems fueron agrupados en 9 factores, siendo estos: "*Valor nutritivo*" el cual agrupa: que sean nutritivos, ricos en proteínas, contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales, ricos en fibra, contengan ingredientes naturales, no contengan ingredientes artificiales y que le mantengan sano/a; "*Precio y accesibilidad en los comercios*" incluye: que tengan una buena relación calidad – precio, se puedan comprar en locales cerca de donde vive o trabaja y estén fácilmente disponible en comercios y supermercados; "*Control de peso*" abarca: motivos que ayuden a controlar el peso, sean bajos en calorías, bajos en azúcar y bajos en grasas; "*Ecología*" está compuesto por: aquellos envasados de forma que minimicen los daños al medio ambiente, producidos de una manera que no haya alterado el equilibrio

de la naturaleza y de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados; *"Comodidad en la preparación"* formado por tres ítems: fáciles de preparar, no requieran tiempo para prepararlo y puedan cocinarse de forma muy simple; el factor *"Estado de ánimo"* incluye: motivos que ayuden con el estrés, ayuden a la relajación, mantengan despierto o en estado de alerta y que alegren; *"Religión"* implica: aquellos no prohibidos por su religión y estén en armonía con los puntos de vista religioso; en cuanto a *"Apariencia y aspectos extrínsecos"* que tengan una apariencia agradable, sean de una marca conocida y tengan un envase agradable, y por último el factor *"Atractivo sensorial"* formado por dos ítems relacionados con los alimentos como: el sabor y aroma agradable.

En cuanto a la variable motivos de elección de alimentos, la importancia asignada a cada factor será valorada a través del mayor puntaje dado por los/as estudiantes (del 1 al 4) a los ítems incluidos en dicho grupo.

Plan de análisis de los datos:

Finalizada la recolección de los datos obtenidos a través de las encuestas, se procedió a la realización de una base de datos mediante el programa Microsoft Excel (2013).

Se realizó una descripción de las variables de caracterización de la muestra, haciendo el uso de medidas resumen (media) y de dispersión (desvío estándar) para las variables numéricas, las categóricas se expresaron en tablas de frecuencias absolutas y relativas, y de forma ilustrativa se construyeron gráficos de barras. Para esto, se utilizaron los programas estadísticos Infostat y R - Medic.



RESULTADOS

Características sociodemográficas de la muestra

Del total, fueron descartadas 12 unidades muestrales, debido a que en el cuestionario algunos ítems no fueron respondidos. Por lo que, el tamaño muestral quedó conformado por 108 estudiantes, el 85% corresponden al género femenino y el 15% restante al masculino, representando el 9,3% del total de matriculados del 1ro al 4to año de la carrera; con una edad entre 18 a 36 años y una media muestral de 21,9 ($\pm 3,3$ años).

En cuanto a la procedencia, quienes provienen de otras provincias del país, representaron un 37%, seguido por quienes viven en ciudad Capital (33%) y por último, un 30% del interior de Córdoba. Respecto a la variable convivencia, 6 de cada 10 estudiantes refieren vivir con algún familiar, se pudo observar que es mayor la elección de vivir solo/a a compartir.

Motivos de elección de alimentos

En relación al factor valor nutritivo, se puede observar en la tabla 1 que un 69 y 60% de jóvenes consideraron muy importante que los alimentos sean nutritivos y que lo mantenga sano/a, respectivamente. Un importante porcentaje dio moderada importancia al aporte de fibra, contenido de vitaminas y minerales y de proteínas (50, 51 y 52%, respectivamente).

Cabe destacar que 2 de cada 10 estudiantes no da importancia al contenido de fibra de los alimentos al momento de su elección.

Tabla 1: Distribución porcentual de la importancia otorgada a los motivos de elección de alimentos correspondientes al valor nutritivo por estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

Valor nutritivo	Nada importante (%)	Poco importante (%)	Moderadamente importante (%)	Muy importante (%)
Sean nutritivos	0	1	30	69
Me mantengan sano/a	0	4	36	60
Sean ricos en fibra	3	20	50	27
Contengan ingredientes naturales	2	31	42	25
No contengan ingredientes artificiales	7	38	35	20
Contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales	1	17.5	51	30.5
Sean ricos en proteínas	4	28	52	16

En relación al factor precio y accesibilidad a los comercios, más de la mitad de la población muestral consideran muy importante a la relación calidad – precio de los alimentos (55%), aunque 4 de cada 10 sujetos consideran muy importante comprar en locales cercanos a su vivienda o trabajo; seguido por la elección “moderadamente importante” a la opción que sean de fácil disponibilidad en comercios y supermercados (56%).

Tabla 2: Distribución porcentual de la importancia asignada a los motivos del factor precio y accesibilidad a los comercios por estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

Precio y accesibilidad a los comercios	Nada importante (%)	Poco importante (%)	Moderadamente importante (%)	Muy importante (%)
Tengan una buena relación calidad-precio	0	8	37	55
Estén fácilmente disponibles en comercios y supermercados	4	13	56	27
Se puedan comprar en locales cerca de donde vivo o trabajo	3	12	41	44

En cuanto al factor referido al control de peso, la importancia otorgada a los alimentos a la hora de elegirlos por motivos de controlar su peso (48%) y el bajo aporte en grasas (46%) es moderada, mientras que, un 43% le da poca importancia a que estos sean bajos en calorías.

Tabla 3: Distribución porcentual de la importancia asignada a los motivos del factor control de peso por estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

Control de peso	Nada importante (%)	Poco importante (%)	Moderadamente importante (%)	Muy importante (%)
Sean bajos en calorías	22	43	32	3
Sean bajos en azúcar	10	31	38	21
Sean bajos en grasas	6	28	46	20
Me ayuden a controlar mi peso	16	18.5	48	17.5

No se encontraron diferencias significativas en el factor ecología, considerado por el 40% como de moderada importancia al momento de elegir sus alimentos el que estos sean producidos de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados, mientras que un 34% considero muy importante minimizar los daños al medio ambiente.

Tabla 4: Distribución porcentual de la importancia asignada a los motivos del factor ecología por estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

Ecología	Nada importante (%)	Poco importante (%)	Moderadamente importante (%)	Muy importante (%)
Se hayan producido de una manera que no haya alterado el equilibrio de la naturaleza	21	33	32	14
Sean envasados de forma que se minimicen los daños al medio ambiente	8	28	30	34
Se hayan producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados	17	27	40	16

Tal como se observa en la siguiente tabla, la mayor concentración en la elección corresponde a la categoría moderadamente importante donde casi la mitad de los y las jóvenes le atribuye una importancia moderada al motivo de que se puedan cocinar de forma muy simple (49%) al momento de seleccionar un alimento o comida.

Tabla 5: Distribución porcentual de la importancia asignada a los motivos del factor comodidad en la preparación por estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

Comodidad en la preparación	Nada importante (%)	Poco importante (%)	Moderadamente importante (%)	Muy importante (%)
Se puedan cocinar de forma muy simple	12	28	49	11
Sean fáciles de preparar	8	30	44	18
No requieran tiempo para prepararlo	23	32	38	7

En relación al factor estado de ánimo como motivo de elección de alimentos no se observó una diferencia significativa en las diferentes categorías aunque la más elegida hacía referencia a que produzca alegría al momento de consumirlo, considerada como moderadamente importante por un 39%.

Tabla 6: Distribución porcentual de la importancia asignada a los motivos del factor estado de ánimo por estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

Estado de ánimo	Nada importante (%)	Poco importante (%)	Moderadamente importante (%)	Muy importante (%)
Me mantengan despierto/alerta	29	32	25	14
Me ayuden con el estrés	28	35	26	11
Me alegren	12	17	39	32
Me ayuden a relajarme	21	35	32	12

Se destaca que el 85% de los y las estudiantes, coinciden en que las cuestiones religiosas no son importantes a la hora de elegir un alimento o comida habitualmente, según puede observarse en tabla 7.

Tabla 7: Distribución porcentual de la importancia asignada a los motivos del factor religión por estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

Religión	Nada importante (%)	Poco importante (%)	Moderadamente importante (%)	Muy importante (%)
Estén en armonía con mis puntos de vista religiosos	85	6	6	3
No estén prohibido en mi religión	85	8	5	2

Al referirse a la apariencia y aspectos extrínsecos, la marca conocida fue atribuida como de poca importancia por un 45% de los/as encuestadas, mientras que un 43% considera que la apariencia es muy importante.

Tabla 8: Distribución porcentual de la importancia asignada a los motivos del factor apariencia y aspectos extrínsecos por estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

Apariencia y aspectos extrínsecos	Nada importante (%)	Poco importante (%)	Moderadamente importante (%)	Muy importante (%)
Sean de una marca conocida	22	45	28	5
Tengan una apariencia agradable	4	20	33	43
Tengan un envase agradable	43	33	18,5	5.5

Por último, en cuanto al factor atractivo sensorial, más de la mitad elige sus alimentos teniendo en cuenta el sabor (56,5%) de los mismos considerándolo muy importante, mientras que tener un aroma agradable se observó un mayor porcentaje para la categoría moderadamente importante.

Tabla 9: Distribución porcentual de la importancia asignada a los motivos del factor atractivo sensorial por estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

Atractivo sensorial	Nada importante (%)	Poco importante (%)	Moderadamente importante (%)	Muy importante (%)
Tengan un sabor agradable	1	6.5	36	56.5
Tengan un aroma agradable	5.5	22	43.5	29

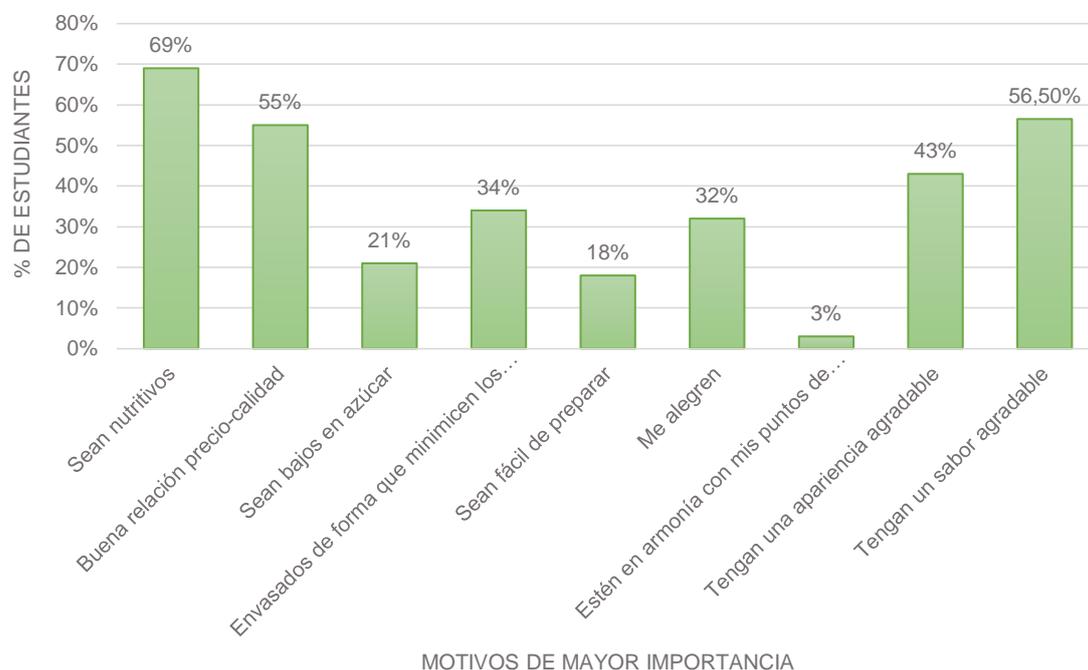
Motivos de mayor importancia según los y las estudiantes de Nutrición

Al considerar solamente la valoración "muy importante" de cada factor eleccionario, se puede observar en la figura 1 que más de la mitad de los/as jóvenes eligen sus alimentos y comidas teniendo en cuenta su contenido nutritivo, que tengan una buena relación calidad-precio y que tengan un sabor agradable, en un 69%, 55% y 56,5% respectivamente. Seguido de la apariencia agradable por una cantidad considerable de estudiantes (43%). Cabe aclarar que el predominio del valor nutritivo podría deberse al tratarse de un grupo de estudiantes de la carrera de Nutrición; respecto al segundo factor, este podría estar dado a la actual situación económica de nuestro país; y por último, la apariencia agradable da cuenta de la importancia de lo visual en la comida, así este reforzaría el factor de elección atractivo sensorial, el cual no refiere sólo al gusto y olfato, sino también a lo visual.

De acuerdo a los motivos referidos a aquellos que se envasen de forma que produzcan el menor daño posible al medio ambiente y le produzcan alegría, 3 de cada 10 jóvenes parece resultarles muy importantes entre sus elecciones. Sólo un 21% valora de gran importancia los alimentos de bajo

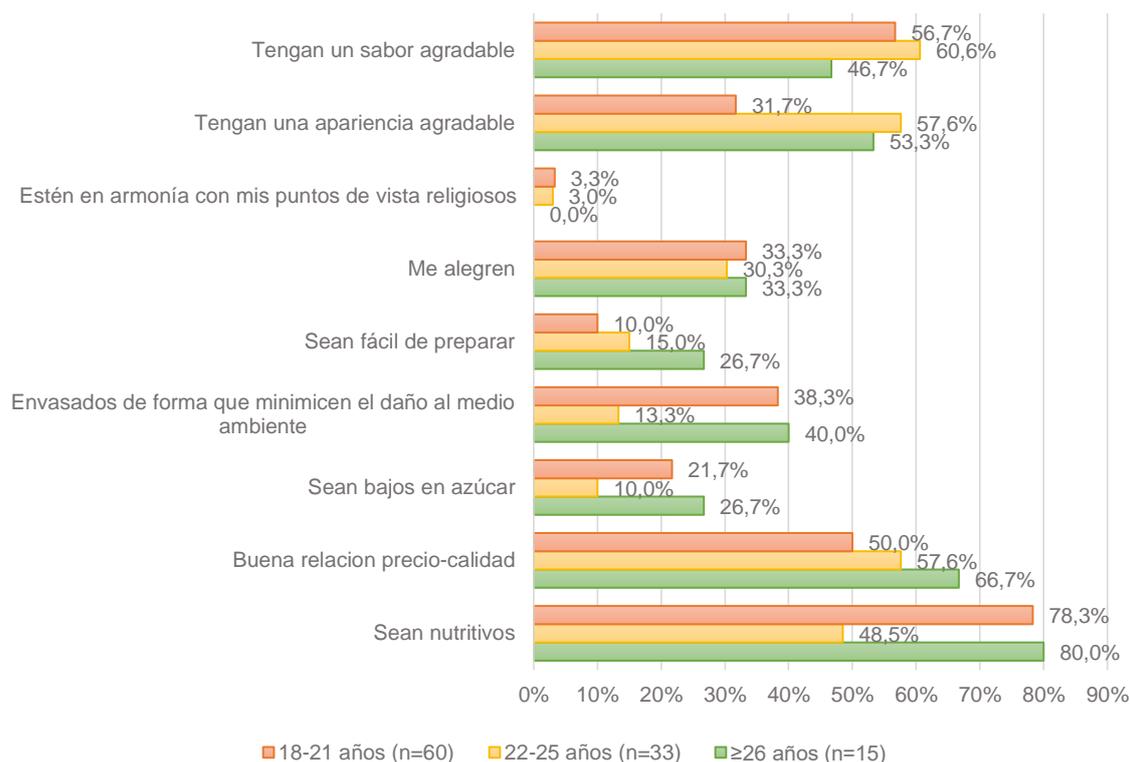
contenido en azúcar. Mientras que, un pequeño grupo lo hace según sus puntos de vista religiosos (3%).

Figura 1: Principales motivos considerados muy importante asignado por los y las estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).



De acuerdo a la edad, el grupo más joven (18-21 años) valora como de gran importancia en su elección en orden descendente: lo nutritivo, el sabor y la buena relación calidad-precio (78,3%, 56,7%, 50% respectivamente). Siendo lo menos importante, la facilidad en la preparación (10%) a diferencia de quienes tienen entre 22 a 25 años, ya que estos consideran como menos relevante los alimentos bajos en azúcar entre sus motivos influyentes (10%). Este último grupo, refiere que el sabor (60,6%), la apariencia y la buena relación calidad-precio (57,6% para ambos) son los más relevantes. El grupo de ≥ 26 años, coinciden con el primer grupo sobre el valor nutritivo (80%) y la relación calidad-precio (66,7%); a su vez, la apariencia agradable aparece como importante en el tercer lugar (53,3%) y como el de menor relevancia el de fácil preparación y bajo contenido en azúcar (26,7% para ambos) para este grupo. La facilidad en la preparación y el de la relación precio-calidad se puede observar que su importancia va en aumento con la edad.

Figura 2: Principales motivos considerados muy importante según grupo etario asignado por los y las estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).



Al tener en cuenta la variable convivencia (Tabla 10), quienes viven solo/as o con familiar, presentan en el mismo orden los principales motivos de elección de alimentos, a saber: lo nutritivo, el sabor y la relación calidad-precio. Para quienes viven con su pareja/cónyuge, prevalece como preferencia con un mismo valor (66,7%) lo relacionado a lo sensorial y la relación calidad-precio. Y para quienes conviven con otra/s persona/s, lo nutritivo y la relación calidad-precio son los principales (66,7% y 50% respectivamente). Sin embargo, para estos dos últimos grupos, se debe considerar que el tamaño muestral es pequeño respecto a los otros. Como destacable, puede verse que al grupo de estudiantes que conviven aun dentro de su red familiar, las cuestiones religiosas parecen influirles en sus elecciones alimentarias.

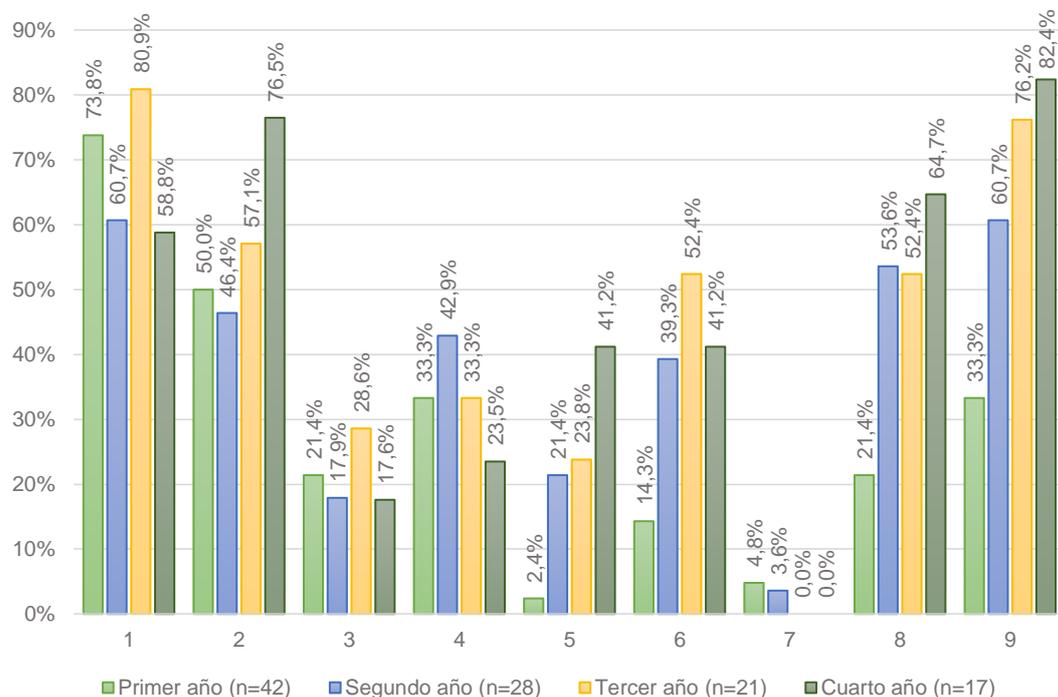
Tabla 10: Distribución porcentual de los motivos más relevantes de acuerdo a la convivencia de los y las estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

Principales motivos de elección de alimentos	Sólo/a (n=28)	Con Familiar (n=68)	Con pareja (n=6)	Con otro/s (n=6)
Sean nutritivos	64,3	73,5	50	66,7
Buena relación calidad-precio	53,6	54,4	66,7	50
Sean bajos en azúcar	17,9	22,1	50	0
Envasados de forma que minimicen el daño al medio ambiente	21,4	41,2	50	0
Sean fácil de preparar	17,9	19,1	0	16,7
Me alegren	35,7	30,9	50	16,7
Estén en armonía con mis puntos de vista religiosos	0	4,4	0	0
Tengan una apariencia agradable	42,9	44,1	50	16,7
Tengan un sabor agradable	60,7	55,9	66,7	33,3

De acuerdo a la distribución de los/as estudiantes de nutrición por año de cursado en la carrera y los factores más valorados, el valor nutritivo continúa siendo el más relevante para la mayoría de los y las encuestadas. Sin embargo, se destaca que este motivo difiere para quienes cursan el 4to año, ocupando el cuarto lugar según importancia eleccionaria. Para este grupo, lo más importante en su proceso de elección de alimentos en un día habitual es el sabor, reportado por 8 de cada 10 estudiantes. Mientras que, para el 1er año, este mismo factor 3 de cada 10 jóvenes lo consideran de importancia.

En cuanto a lo menos relevante entre los principales motivos eleccionarios, se puede observar en la figura 3 que en el grupo de estudiantes de 2do y 4to año, basar sus elecciones al bajo contenido de azúcar son lo menos relevante (17,9 y 17,6% respectivamente).

Figura 3: Distribución porcentual de los principales motivos eleccionarios de acuerdo al año de cursado de los/as estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

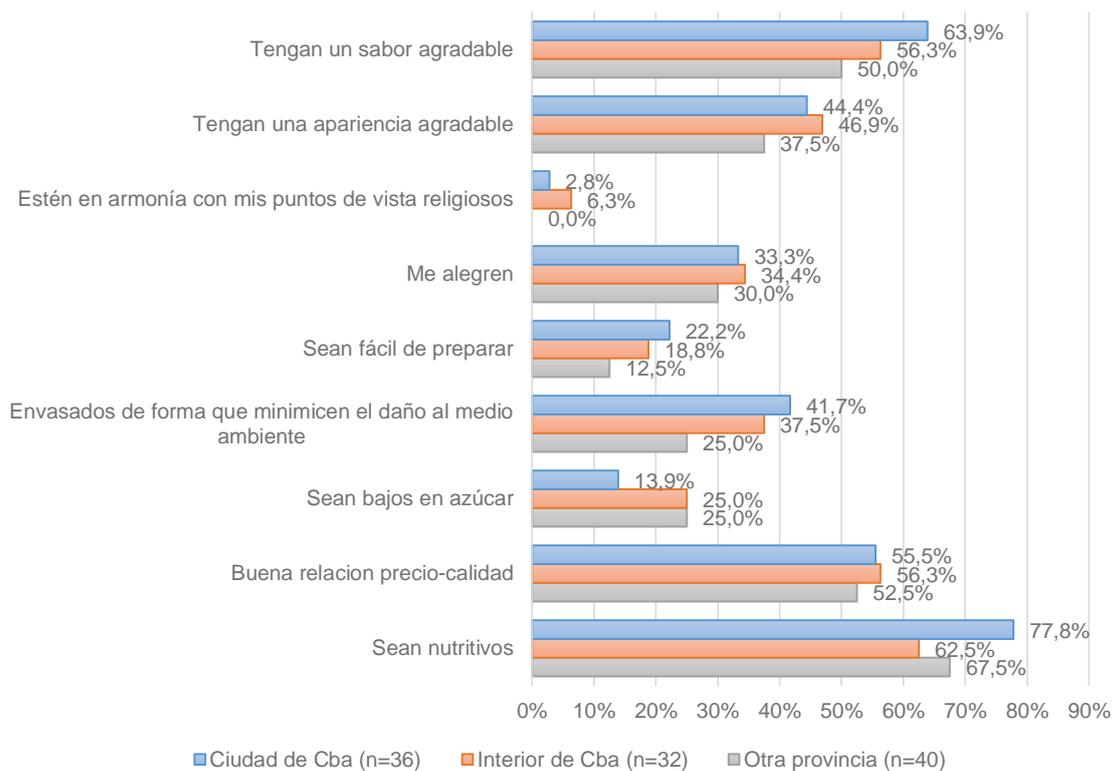


Ref.: 1: Sean nutritivos; 2: Buena relación precio-calidad; 3: Sean bajos en azúcar; 4: Envasados de una forma que minimicen el daño al medio ambiente; 5: Sean fácil de preparar; 6: Me alegren; 7: Estén en armonía con mis puntos de vista religiosos; 8: Tengan una apariencia agradable; 9: Tengan un sabor agradable.

A continuación, la figura 4 ilustra la distribución de las principales razones eleccionarias según la variable procedencia del grupo de estudiantes de nutrición. La tendencia de los motivos más relevantes continúa siendo las mismas ya observadas, es decir: lo nutricional, lo sensorial o sabor y la relación calidad-precio de los alimentos. Al igual que para las elecciones influenciadas por las cuestiones del orden religioso en última consideración, sin embargo, fue relevante en un 3% y 6% por quienes son de la capital e interior cordobés respectivamente. Mientras que, para el grupo proveniente de otra provincia el mismo no fue considerado por ningún estudiante. De este último grupo, puede destacarse que en general, otorgaron menos importancia que los otros dos grupos de procedencia a todos los factores, a excepción del motivo de contenido bajo en azúcar. Para quienes son oriundos del interior de Córdoba,

los más valorados entre los distintos motivos, fueron la apariencia agradable, lo relacionado a lo religioso, que le produzcan alegría y la relación calidad-precio. El grupo de la capital cordobesa, valoraron con más importancia que los demás al contenido nutritivo, sobre el menor impacto al medio ambiente y el sabor de sus alimentos entre sus elecciones alimentarias.

Figura 4: Distribución de los principales motivos eleccionarios de acuerdo a la procedencia de los/as estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).



Al considerar el género de los/as estudiantes en relación a los principales motivos eleccionarios, puede observarse en la siguiente tabla, que para el grupo femenino el valor nutricional, el sabor y la relación calidad-precio son los de mayor relevancia en sus elecciones diarias de alimentos (70,6%, 59,8% y 54,3% respectivamente). Mientras que, para los estudiantes masculinos son los mismos pero en otro orden, siendo el segundo más importante la relación calidad-precio (56,2%) y el sabor 3 de cada 10 lo eligen en tercer lugar. Entre los menos importantes, el factor relacionado a la religión

continúa en último lugar de importancia para ambos grupos. Le sigue para las estudiantes la facilidad en la preparación de las comidas (17,4%), mientras que para los jóvenes universitarios refieren menor influencia en sus elecciones el bajo contenido de azúcar (6,2%).

Tabla 11: Distribución de los principales motivos eleccionarios de acuerdo al género de los y las estudiantes de Nutrición de la UNC, 2019 (n=108).

Principales motivos de elección de alimentos	Femenino (n=92)		Masculino (n=16)	
	n	%	n	%
Sean nutritivos	65	70,6	10	62,5
Buena relación calidad-precio	50	54,3	9	56,2
Sean bajos en azúcar	22	24	1	6,2
Envasados de forma que minimicen el daño al medio ambiente	32	34,8	5	31,2
Sean fácil de preparar	16	17,4	3	18,8
Me alegren	32	34,8	3	18,8
Estén en armonía con mis puntos de vista religiosos	2	2,2	1	6,2
Tengan una apariencia agradable	42	45,6	4	25
Tengan un sabor agradable	55	59,8	6	37,5



DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación llevado a cabo en estudiantes de primero a cuarto año de la carrera de Nutrición de la UNC, durante el año 2019, tuvo como objetivo identificar los principales factores que influyen en las elecciones alimentarias.

A partir de los resultados obtenidos, se observó que la mayoría de los y las encuestadas, eligen sus alimentos y comidas en un día habitual debido al valor nutritivo, al aspecto sensorial y al precio y accesibilidad a los comercios, obtenidos en un promedio de 69%, 56,5% y 55% respectivamente, de esta manera ocupan los tres primeros lugares de importancia. Estos factores coinciden con otros estudios, sin embargo, difieren en el orden de importancia. Como los obtenidos por Arias Hurtado (2016)²⁶, realizado en estudiantes colombianos/as (n=337) del área de la salud (Psicología, Medicina y de Educación Física y Deportes), estos consideran al atractivo sensorial como el más relevante en un 97,3%, seguido del precio y accesibilidad a los comercios (79,8%) y el valor nutritivo por el 72,7%; y por Ibáñez *et al.* (2008)⁴², siendo el atractivo sensorial, valorado como más importante (57,2%), seguido del precio y calidad (34,5 y 31%), y en tercer lugar se destaca que el valor nutritivo para este grupo de estudiantes de odontología (n=319) no tiene tanta importancia (18,5%). En otro estudio de Fasulo (2018)⁴³ en una muestra de 151 personas que asisten a las ferias de la Universidad Nacional de La Plata (Argentina), al indagar sobre los principales motivos por el cual consumen verduras y su elección, se encontró que el atractivo sensorial fue el más importante (35%) y el valor nutritivo considerado por el 30% en segundo lugar.

En base al trabajo de Castro, Giambardino y Rodríguez (2015)⁴⁴ en una población estudiantil de la UNC (n=400), incluyendo carreras de ciencias económicas y de nutrición, al evaluar el consumo de azúcares añadidos y los factores que influyen en el contenido total, en la dieta habitual de estudiantes de 18 a 30 años, observaron que a la hora de elegir un producto fuente de azúcares añadidos (ya sea versión común o versión reducida en calorías), quienes cursan Ciencias Económicas lo hacen debido al sabor (34,5%), a diferencia de quienes cursan la carrera de Nutrición, que lo hacen en base a la salud (34,5%) y seguido del sabor (19,5%). En menor porcentaje para ambas carreras, el precio o factor económico obtuvo un 0,5%. De esta manera,

coincide entre los principales factores influyentes y el de mayor importancia, salud o valor nutritivo, obtenido en este trabajo. Se debe destacar que, el estudio se basó sólo en factores que influyen en el consumo de productos fuentes de azúcares añadidos. Mientras que, en la presente investigación refiere a lo consumido en un día habitual.

En otra población, entre las razones que atribuyen las mujeres de familias chilenas (n=150) de sectores populares para seleccionar sus alimentos (Araya y Atalah, 2002)⁴⁵, el 93,3% considera como motivo de mayor importancia lo económico, seguido de las preferencias sensoriales por el 54,7% y la salud (29,3%). Coincide con este trabajo entre las principales razones, no así en el orden de importancia. Sin embargo, debe considerarse que los factores varían de acuerdo a las características particulares de cada población.

Respecto al factor de menor relevancia, estos estudios coinciden en que las cuestiones religiosas no condicionan las elecciones alimentarias. A excepción de quienes profesan activamente alguna religión. La importancia otorgada en general, se mantiene menores al 4% como lo refiere Morris Murcia (2010)⁴⁶. Siendo lo reportado por Arias Hurtado²⁶ un 6% entre quienes le otorgan mucha importancia, mientras que el 76% de los/as encuestados lo valoran como nada importante; en tanto que en este trabajo el valor es mayor (85%) y un 3% le atribuye una fuerte influencia entre sus elecciones alimentarias, al igual que lo encontrado por Morris Murcia.

Al analizar datos respecto a los principales motivos de elección de alimentos y la edad, los datos que se obtuvo en el presente estudio concuerda con lo reportado por López Azpiazu *et al.* (1997)⁴⁷, de esta manera, la importancia del precio en la elección de alimentos, fue mayor en los individuos de mayor edad. Así, el 66,7% de estudiantes de Nutrición del presente trabajo ≥ 26 años considera más influyente lo económico, seguido del grupo de 22 a 25 años por el 57,6% y el grupo más joven 5 de cada 10 lo valoran entre sus opciones como influyente.

A su vez, en la investigación anterior, también estudiaron según el sexo de sus encuestados/as, concluyendo que las mujeres independientemente de su edad, procedencia y educación, otorgan más importancia al valor nutritivo

(36,3%). Mientras que los varones, basan sus elecciones de acuerdo al atractivo sensorial (24,6%). En el presente grupo de estudio, las estudiantes refieren mayor relevancia para ambos factores (valor nutritivo 70,6% y sabor 59,8%), mientras que para los estudiantes el factor destacable es el precio (56,2%), el tamaño muestral podría ser una limitante en los resultados. Estos últimos datos, concuerdan con Varela Gregorio y col (2018)⁴⁸ en una población española para el grupo de mujeres (valor nutritivo 59,8% y atractivo sensorial 46,7%), por su parte concluyen que los hombres tienen más en cuenta que las mujeres la facilidad de preparación, lo mismo sucede en este trabajo (18,8%).

Respecto a los principales motivos de elección de alimentos de acuerdo al año de cursado, Arias Hurtado²⁶ en su estudio observó que los y las estudiantes de los niveles más avanzados, son los que más importancia asignan a las razones asociadas al precio de los alimentos, como a las razones que tienen que ver con el fácil acceso a ellos, no sólo en términos de precio, sino también en términos de rapidez y cercanía a los lugares donde se consiguen. Mientras tanto, quienes cursan los primeros años parecen menos preocupados por estas cuestiones, al igual que en la presente investigación (primer año 50%, segundo año 46,4%, tercer año 57,1% y cuarto año 76,5%). Con el factor de facilidad en la preparación ocurre lo mismo, tanto lo hallado por Arias Hurtado como en los/as estudiantes de Nutrición de la UNC (primer año 2,4%, segundo año 21,4%, tercer año 23,8% y cuarto año 41,2%).



CONCLUSIÓN

El presente trabajo de investigación permite generar un acercamiento a los principales factores influyentes en las elecciones alimentarias de los y las estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la UNC.

Se puede concluir a partir de los resultados obtenidos, que los y las universitarias basan sus elecciones de alimentos y comidas de acuerdo a los factores relacionados al valor nutritivo, al atractivo sensorial y al precio y accesibilidad a los comercios. Puede agregarse también, que la apariencia agradable de los alimentos es otro factor importante que tienen en cuenta.

Estos factores se encuentran a su vez, influenciados por la edad, siendo el precio y accesibilidad a los comercios más importante entre los y las jóvenes de mayor edad. Lo mismo ocurre de acuerdo al año de cursado, es decir, quienes cursan los primeros años tienen menos en cuenta este factor en sus elecciones diarias de alimentos que sus compañeros/as de años más avanzados. Esta misma tendencia se observa con el factor de facilidad en la preparación.

De acuerdo al género, a pesar de que existe una limitante en este estudio sobre el tamaño muestral del grupo masculino, se puede decir en función de la bibliografía consultada, que para este grupo el factor que más tienen en cuenta a diferencia de las jóvenes estudiantes, es el de la facilidad en las preparaciones de sus comidas. Mientras que, para las mujeres, sus procesos elecciones son influenciados por el valor nutritivo y el precio y accesibilidad a los comercios. A su vez, se puede destacar que en general son ellas quienes dan mayor importancia a los diferentes factores, a diferencia de los varones.

Cobra importancia el aporte realizado por dicho trabajo, el cual brinda más evidencia del tipo cualitativo sobre la influencia de los factores en los hábitos alimentarios de la población joven.

Permite analizar de forma más amplia el comportamiento alimentario de las personas, y que a pesar de que los factores presentados por medio del cuestionario que se utilizó son sólo algunos, ya que las mismas varían según poblaciones, culturas, grupos etarios, género, la política y economía de cada

país, por decir algunos, estos factores influyentes permiten entender el proceso alimentario identificando aquellas barreras existentes y el porqué de lo que comemos o no.

Como futura profesional de la Ciencia de la Nutrición y Alimentación, considero entre nuestros roles la participación en el desarrollo de políticas, programas y proyectos e intervenciones educativas, que estén enfocadas en aquellos motivos y factores más influyentes en la elección de los alimentos según la población destinataria, al igual que desde el nivel individual como en un consultorio, siendo de importancia comprender el por qué las personas eligen ciertos alimentos para el logro de hábitos alimentarios más saludables.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, Coñuecar S, Guerra A, Valladares M. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilo de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. Rev Med. Chile. 2017. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001101403&Ing=es
2. 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. Diaeta. 2011;29(137):23-30. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372011000400003&Ing=es
3. Rangel Caballero LG, Gamboa Delgado EM, Murillo López AL. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. Nutr Hosp. 2017;34(5):1185-1197. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1057>
4. Fabro A, Tolosa Müller A. Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición. FABICIB. 2011;15(1):160-9. Disponible en: <https://doi.org/10.14409/fabicib.v15i1.890>
5. Pi AR, Vidal PD, Brassesco RB, Viola L, Aballay LR. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. Nutr Hosp. 2015;31(4):1748-1756. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000400040&Ing=es
6. Elorriaga N, Colombo ME, Hough GE, Watson D, Vázquez MB. ¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud? Diaeta. 2012;30(141):16-24. ISSN 0328-1310.
7. Carro García-Saldaña S. ¿Somos lo que comemos?. [Tesis de grado]. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, Universidad Pontificia de Comillas. Madrid. 2014. Recuperado de:

<https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/467/1/TFG000433.pdf>

8. Naranjo PL. Validación de un instrumento de medida de creencias en alimentación [Tesis doctoral]. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga; 2012.
9. Jáuregui-Lobera I, Bolaños Ríos P. ¿What motivates the consumer's food choice? *Nutr Hosp.* 2011;26(6):1313-21.
10. Uyen TX Phan, Edgar Chambers, IV. Motivations for choosing various food groups based on individual foods. *Appetite.* 2016;105:204-211. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.031>
11. Márquez-Sandoval YF, Salazar-Ruiz EN, Macedo-Ojeda G, Altamirano-Martínez MB, Bernal-Orozco MF, Salas-Salvadó J, et al. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutr Hosp.* 2014;30(1):153-164. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>
12. Asociación de academias de la Lengua Española. Real Academia Española. Disponible en: <http://www.rae.es/>
13. Steptoe A, Pollard T, Wardle J. Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: The Food Choice Questionnaire. *Appetite.* 1995;25:267-284. Disponible en: <https://doi.org/10.1006/appe.1995.0061>
14. Ortiz Z. Capítulo 11: Enfermedades Crónicas no Transmisibles. Municipios Saludables. Portafolio Educativo: 209-230. Primera edición. OPS-MSAN. 2005. Disponible en: <http://www.epidemiologia.anm.edu.ar/wp-content/uploads/2018/06/Enfermedades-Cr%C3%B3nicas-No-Transmisibles--2005.pdf>
15. Ministerio de Salud de la Nación. Abordaje integral de personas con Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Primera edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. 2014. Disponible en: <http://iah.salud.gob.ar/doc/Documento147.pdf>

16. Jamaica Mora LY. Hábitos alimentarios y consumo de nutrientes de estudiantes de primer año de la carrera de medicina de la universidad nacional de la plata [Tesis de Magister]. Universidad Nacional de La Plata, FCM. 2012. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/62840/Tesis__117_p._.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Disponible en: http://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/
18. Fundación InterAmericana del Corazón. Las enfermedades no transmisibles en Argentina [Internet]. Disponible en: <https://www.ficargentina.org/informacion/enfermedades-no-transmisibles-en/las-enfermedades-no-transmisibles-en-argentina/>
19. Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. 2018. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001444cnt-2019-04_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf
20. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2013. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/menusuperior/enfr/doc_base_usuario_enfr2013.pdf
21. Macías AI, Gordillo LG, Camacho EJ. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr. 2012;39(3):40-43. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
22. Torres Mallma C, Trujillo Valencia C, Urquiza Díaz AL, Salazar Rojas R, Taype Rondán A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Rev Chil Nutr. 2016;43(2):146-154. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf>
23. D'Addiego M. Hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición [Tesis de Grado]. Universidad Abierta Interamericana, Argentina. 2014. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC115773.pdf>

24. Canova Barrios C, Quintana Honores M, Álvarez Miño L. Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud: una revisión sistémica. Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. Rev Científica. 2018;23(2):2591-5266. Disponible en: <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
25. Bravino C, Corvalán S. Patrones alimentarios de niños de escuelas de gestión estatal y privada según tipo de hogar, nivel educacional y nivel socioeconómico de los padres/cuidadores, en la ciudad de Córdoba en el período 2016-2017 [Tesis de Grado]. Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. 2017. Disponible en: <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/5640>
26. Arias Hurtado LV. Razones subyacentes a la elección de alimentos habituales en estudiantes universitarios [Tesis de Grado]. Universidad de Antioquia, Medellín. 2016. Disponible en: <http://200.24.17.74:8080/jspui/handle/fcsh/531>
27. Sameer D, Basil MD, Debra Z. Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model. Health Marketing Quarterly. 2009;26(2):145-164. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/07359680802619834>
28. Arenas M, Rivero B. Asociación entre la inseguridad alimentaria y las dimensiones de la elección de alimentos en pacientes diabéticos de un centro especializado del seguro social en salud: Análisis exploratorio [Tesis de Grado]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. 2017. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10757/622687>
29. Ogden J. Capítulo III: La elección de la comida. En: Psicología de la alimentación: Comportamientos saludables y trastornos alimentarios. Madrid: Editorial Morata; 2006. p. 40-63.
30. Ares G. ¿Cómo seleccionamos los alimentos que consumimos? Aportes al diseño de estrategias orientadas a modificar los hábitos alimentarios. En: Cruz P, et al. La alimentación en debate: Problemas y alternativas. Un enfoque interdisciplinario. Montevideo: Espacio Interdisciplinario,

- Udelar, 2015. p. 39-52. Disponible en: <http://www.universidad.edu.uy/renderResource/index/resourceId/38279/siteId/12>
31. Espinoza Ortega A, Martínez García C, Thomé Ortiz H, Vizcarra-Bordi, I. Motives for food choice of consumers in Central México. *British Food Journal*. 2016;118(11): 2744-2760. Disponible en: <https://doi.org/10.1108/BFJ-04-2016-0143>
32. Consellería de Educación. Los factores determinantes en la elección de alimentos. *Universidade e formación profesional*. Disponible en: <http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/LOS%20FACTORES%20DETERMINANTES%20DE%20LA%20ELECCI%C3%93N%20DE%20ALIMENTOS.pdf>
33. Troncoso Pantoja C, Céspedes Cantillana V, Cifuentes Ruíz P. Factores que determinan la selección de alimentos en mujeres de población vulnerable de la Comuna de Talcahuano. *Medwave*. 2011;11(09):e5124. Disponible en: doi: 10.5867/medwave.2011.09.5124
34. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. 2015;31(4):1824-1831. Disponible en: DOI:10.3305/nh.2015.31.4.8361
35. Sánchez Ojeda MA, Luna Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr. Hosp*. 2015;31(5):1910-1919. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es.
36. Troncoso PC, Amaya JP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*. 2009;36(4):1090-1097. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v36n4/art05.pdf>
37. Villaquiran Hurtado AF, Jácome Velasco SJ, Benavides Ortega E. Factores comportamentales para enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios. *Rev cienc cuidad*. 2018;15(2):52-64. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22463/17949831.1401>
38. Vázquez Ramos JA, Salazar Peña MT, García Madrid G, Hernández Gutiérrez MC, Bonilla Luis ML, Noriega Pérez E. Hábitos de alimentación

- en estudiantes universitarios. En: XII Encuentro "Participación de la mujer en la ciencia". Universidad Autónoma de Puebla. Disponible en: http://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/extensos/sesion3/S3-MCS24.pdf
39. Páez Cala ML. Universidades saludables: Los jóvenes y la salud. Arch Med (Manizales). 2012;12(2):205-220. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273825390007>
40. Salomone A, et al. ¿Qué comen los universitarios en la Patagonia norte? La comida como puente entre lo biológico y lo cultural. Año 2016. Rev Esp Nutr Comunitaria 2017; 23 (2):38-43. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11336/65782>
41. Mangeaud A, Elías Panigo DH. R-Medic. Un programa de análisis estadísticos sencillo e intuitivo. Revista Methodo 2018;3(1):18-22. Disponible en: http://www.r-medic.com/?fbclid=IwAR2QYpNDIxm7USPMrBcxm9EI24kkg-i-ITbd9j7zFiNa5LQzWkFPoCa9B_s
42. Ibáñez E, et al. Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. NOVA-Publicación científica en ciencias biomédicas. 2008;6(9):101-102. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/46dc/d9d5bc824121a759d8b9fe315357b6d2ee47.pdf>
43. Fasulo, LS. ¿Qué elegimos cuando elegimos?: Una construcción de la calidad desde la mirada de los consumidores de hortalizas de las ferias de la UNLP [Tesis de grado]. Universidad Nacional de La Plata. 2018. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1646/te.1646.pdf>
44. Castro V, Giamberardino C, Rodríguez G. Azúcares añadidos: hábitos de consumo en jóvenes universitarios [Tesis de grado]. Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. 2015. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11086/12710>
45. Araya MB, Atalah ES. Factores que determinan la selección de alimentos en familias de sectores populares. Rev chil nutr.

- 2002;29(3):308-315. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002000300006>.
46. Morris Murcia MM. Identificación de los determinantes sociales de la alimentación en un grupo de familias pertenecientes a los estratos 1, 2 y 3 de la localidad de Fontibon [Tesis de grado]. Pontificia Universidad Javeriana. 2010. Disponible en: <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis563.pdf>
47. López Azpiazu I. et al. Factores con mayor influencia sobre la elección de alimentos en la población española. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 1997;3(3y4):113-121. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10171/7221>
48. Varela MG, Carretero KA, Alonso AE, García GA, Achón TM. Alimentación, sociedad y decisión alimentaria en la España del siglo XXI. Universidad CEU San Pablo. España, Madrid. 2018. Disponible en: http://www.ub.edu/campusalimentacio/ca/documents/Informe_Alimentacio_Espanya_XXI.pdf



ANEXOS

ANEXO I

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente expreso mi conformidad para participar en calidad de encuestado/a en el Trabajo de Investigación para la Licenciatura (TIL) *"Factores que influyen en las elecciones diarias de los alimentos en estudiantes universitarios/as de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Córdoba"*, realizado por la alumna Daniela del Valle Aramayo y dirigido por la Prof. Lic. Alejandra Cabral, y que el mismo tiene por finalidad identificar los principales motivos de elección de alimentos en los y las estudiantes.

Doy cuenta de haber sido informado/a que mi participación en la investigación, implica responder el cuestionario en forma individual y anónima, siendo la misma confidencial y que sólo el equipo de trabajo tendrá acceso a esta información.

Declaro que mi participación en el estudio es de manera totalmente voluntaria y tengo en claro que aun después de iniciado el cuestionario puedo dar por finalizada mi participación cuando lo crea oportuno.

Frente a cualquier duda, podré comunicarme con Daniela del Valle Aramayo al e-mail: danielaaramayo_7@hotmail.com

.....

Firma

ANEXO II

DATOS PERSONALES

Género: F:____ M:____ Otro:____

Edad:____

¿En qué año de la carrera estás cursando?:_____

¿Con quién vivís?: Sólo/a:_____

¿De dónde provenís?: Ciudad de Cba:_____

Con familiar:_____

Interior de Cba:_____

Con pareja/cónyuge:_____

Otra provincia:_____

Con otra/s persona/s:_____

CUESTIONARIO DE ELECCION DE ALIMENTOS

A continuación, se presentan 31 frases relacionadas con la comida y alimentos que comes en un día típico. Por favor, indica el puntaje de importancia (con una X) que consideras para cada una de acuerdo a la siguiente escala:

1 = Nada importante.

2 = Poco importante.

3 = Moderadamente importante.

4 = Muy importante.

Es importante para mí que la comida y los alimentos que como en un día típico...

Sean de una marca conocida.....

Me mantengan sano/a.....

Se puedan cocinar de forma muy simple.....

Tengan una apariencia agradable.....

Tengan una buena relación calidad - precio.....

Sean bajos en calorías.....

Tengan un envase agradable.....

Sean nutritivos.....

Me mantengan despierto / alerta.....

Sean bajos en azúcar.....

	1	2	3	4
Sean de una marca conocida.....				
Me mantengan sano/a.....				
Se puedan cocinar de forma muy simple.....				
Tengan una apariencia agradable.....				
Tengan una buena relación calidad - precio.....				
Sean bajos en calorías.....				
Tengan un envase agradable.....				
Sean nutritivos.....				
Me mantengan despierto / alerta.....				
Sean bajos en azúcar.....				



GLOSARIO

Adolescencia: El periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años.

Adulto joven: Comprende el grupo de personas entre los 21 y 24 años de edad y corresponde con la consolidación del rol social.

Conducta alimentaria: Comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos.

Consumidor: Es todo aquel que adquiere un bien o servicio para beneficio propio o del grupo familiar, como destinatario final.

Encuesta nacional de factores de riesgo: Instrumento estándar propuesto por la Organización Panamericana de la Salud que fue adaptado a nuestro país, en la cual se analiza los factores de riesgo de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles para conocer las características sociodemográficas, laborales, sanitarias, accesibilidad a cobertura médica, entre otros índices sociosanitarios.

Enfermedades crónicas no transmisibles: Son enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Representan una verdadera epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población y los modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y la mala alimentación.

Entorno universitario: Todos aquellos bienes, procesos y servicios que se ofrecen en la universidad para llevar a cabo las funciones que le son propias; así como también las relaciones, el comportamiento y las actitudes que se establecen entre la comunidad de personas que lo integran.

Estilo de vida: Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.

Factor de riesgo: Es algún hábito personal o una exposición ambiental tal que se asocia con un aumento de la probabilidad de que se produzca una enfermedad.

Factores protectores: Características detectables que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud; y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo y, por lo tanto, reducir la vulnerabilidad, ya sea general o específica.

Fast foods: Comida rápida, tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy día, basada en menús de fácil preparación y, de fácil preparación e ingestión.

Identidad de género: Vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente profundamente, la cual podría corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo.

Organización mundial de la salud: Es la autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas.

Patrón alimentario: Calidad, cantidad y proporciones de diferentes alimentos y bebidas en la alimentación de un individuo, y la frecuencia con las cuales son habitualmente consumidos.

Perfil epidemiológico: Es la expresión de la carga de enfermedad (estado de salud) que sufre la población, y cuya descripción requiere de la identificación de las características que la definen. Entre estas características están la mortalidad, la morbilidad y la calidad de vida.

Productos ultraprocesados: Son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas.

Productos procesados: Se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos.

Snacks: Es un alimento que se consume fuera del horario de comida principal, por lo general en la calle y en un periodo corto de tiempo.

Transición demográfica: El cambio de un patrón de una alta fertilidad y una alta mortalidad a un patrón de baja fertilidad y baja mortalidad.

Transición epidemiológica: Proceso de cambio en las condiciones de salud de la población, en términos de discapacidad, enfermedad y muerte.

Transición nutricional: Es el proceso por el cual se producen cambios en la estructura de la alimentación y en el estilo de vida -como la reducción de la actividad física- los cuales incrementan la prevalencia de sobrepeso y obesidad, con el consecuente aumento de la morbimortalidad debida a enfermedades crónicas no transmisibles.