

**Percepción sobre alimentación y modo de consumo de estudiantes de la asignatura
Enseñanza en Enfermería
Perception on Alimentation and Mode of Consumption of Students
of the Nurse Educator Course
Percepção sobre alimentação e modo de consumo de alunos da matéria
de Educação em Enfermagem**

*Rita Raquel Espeche*¹, ORCID 0000-0002-0149-3375
*María Delia Rojo*², ORCID 0000-0003-4737-1880

^{1 2} *Universidad Nacional de Córdoba, Argentina*

Resumen: Introducción: Los estudiantes universitarios se encuentran en una situación preocupante en relación al padecimiento de malnutrición por exceso provocada por diferentes factores como socioeconómicos, culturales, políticos, entre otros, que afectan considerablemente a esta población. Objetivo: Comprender la percepción sobre alimentación y modo de consumo que poseen los estudiantes de enfermería. Metodología: Investigación cualitativa fenomenológica. La muestra fue por conveniencia y saturación teórica. Se realizaron 9 entrevistas individuales abiertas a estudiantes, grabadas en audio, siguiendo una guía temática, luego se realizó el tratamiento de la información por medio de agrupación temática. Resultados: Mientras que una de las categorías mostró la opinión de que la alimentación saludable consiste en una dieta balanceada, otra categoría reflejó la visión de que la alimentación saludable es la de las personas enfermas. Además, algunas categorías tomaron en cuenta la situación económica familiar, es decir, el dinero destinado a la compra y preparación de los alimentos para el consumo en los hogares de los estudiantes. Conclusión: Los estudiantes de enfermería perciben los alimentos saludables como aquellos que favorecen a la buena salud. Ante la selección de los alimentos, reconocieron limitaciones económicas, escaso tiempo, gusto o preferencia y, además, escasas opciones para seleccionar y adquirir alimentos saludables en el campo universitario. A la hora de elegir, optan por los más económicos, que señalan como alimentos no saludables.

Palabras claves: alimentación; estudiante de enfermería; alimentación saludable; conducta alimentaria.

Abstract: Introduction: University students find themselves in a concerning situation in relation to suffering from excess malnutrition caused by different factors such as socio-economic, cultural, political, among others, which considerably affect this population.

Objective: To understand the perception of nutrition and consumption patterns of nursing students. **Methodology:** Qualitative phenomenological research. The sample was by convenience and theoretical saturation. Nine open individual interviews were conducted with students, audio-recorded, following a thematic guide, then the information was processed by means of thematic grouping. **Results:** While one of the categories showed the opinion that healthy eating consists of a balanced diet, another category reflected the view that healthy eating is that of sick people. In addition, some categories took into account the family economic situation, that is, the money allocated to the purchase and preparation of food for consumption in the students' homes. **Conclusion:** Nursing students perceive healthy foods as those that favor good health. When faced with the selection of foods, they recognized economic limitations, scarce time, taste or preference and, in addition, few options for selecting and acquiring healthy foods on the university campus. When it comes to choosing, they opt for the cheapest foods, which they point out as unhealthy.

Keywords: alimentation; nursing student; healthy alimentation; eating behavior.

Resumo: Introdução: Os estudantes universitários estão em uma situação preocupante em relação ao excesso de desnutrição causada por diferentes fatores, tais como socioeconômicos, culturais, políticos, entre outros, que afetam consideravelmente esta população. **Objetivo:** Compreender a percepção dos estudantes de enfermagem sobre a alimentação e os padrões de consumo. **Metodologia:** Pesquisa qualitativa fenomenológica. A amostra foi por conveniência e saturação teórica. Foram realizadas 9 entrevistas individuais abertas com estudantes, gravadas em áudio, seguindo um guia temático, após o qual as informações foram processadas por meio de um agrupamento temático. **Resultados:** Enquanto uma das categorias mostrou a visão de que uma alimentação saudável consiste em uma dieta equilibrada, outra categoria refletiu a visão de que uma alimentação saudável é a de pessoas doentes. Além disso, algumas categorias levaram em conta a situação econômica familiar, ou seja, o dinheiro gasto na compra e preparação de alimentos para consumo nas casas dos estudantes. **Conclusão:** Os estudantes de enfermagem percebem os alimentos saudáveis como aqueles que promovem a boa saúde. Quando se trata de seleção de alimentos, eles reconheceram restrições financeiras, tempo limitado, sabor ou preferência e, além disso, poucas opções para selecionar e comprar alimentos saudáveis no campus. Quando se trata de fazer uma escolha, eles optam pelos alimentos mais baratos, que identificam como alimentos não saudáveis.

Palavras-chave: nutrição; estudante de enfermagem; alimentação saudável; comportamento alimentar.

Recibido: 29/12/2020

Aceptado: 03/09/2021

Cómo citar:

Espeche RR, Rojo MD. Percepción sobre alimentación y modo de consumo de estudiantes de la asignatura Enseñanza en Enfermería. *Enfermería: Cuidados Humanizados*. 2021;10(2):145-159. DOI: 10.22235/ech.v10i2.2417

Correspondencia: Raquel Rita Espeche, e-mail: raquelritaespeche@gmail.com

Introducción

Una alimentación saludable es aquella que aporta los nutrientes esenciales para mantener el buen funcionamiento del organismo y conservar la salud, previniendo el riesgo de contraer enfermedades, según las características individuales de cada persona, así como el contexto cultural, los alimentos disponibles y hábitos alimentarios. Por otro lado, entendemos alimentación no saludable al consumo de alimentos ultra procesados, el bajo consumo de frutas y verduras, y el consumo excesivo de alcohol y azúcares, lo que favorece a contraer enfermedades cardiovasculares, enfermedades metabólicas, diferentes tipos de cáncer entre otras.⁽¹⁾ En América Latina y el Caribe, se incrementa la producción y mercantilización de alimentos que promuevan la nutrición saludable como las frutas, verduras, legumbres además de otras, disminuyendo la propagación de enfermedades no transmisibles.⁽²⁾

Un estudio con estudiantes universitarios mostró que el mayor porcentaje expresó estar preocupado por su alimentación, debido a que no mantienen un patrón de dieta equilibrada en el que se introduzcan todos los grupos de alimentos. Se observó que tres de cada diez estudiantes no incluyen en su alimentación verduras y, dos de cada diez no ingieren pescados, presentando desequilibrios en el perfil calórico de la dieta, con un índice de masa corporal; cuatro de cada diez estudiantes presentaron sobrepeso y obesidad.⁽³⁾ Es así que, en el estudio de Sosa Cárdenas et al. se demostró que el apoyo educativo sobre alimentación saludable fue la mejor manera de conseguir cambios de hábitos favorables en la alimentación de los estudiantes de Licenciatura en enfermería.⁽⁴⁾ Este mismo punto fue comprobado a través de la implementación de un programa educativo de asesoramiento y orientación alimentaria, el cual arrojó buenos resultados en un grupo de estudiantes adolescentes con estudios pre universitarios, quienes demostraron adquirir cambios en el consumo de alimentos, reforzando la conducta alimentaria de manera saludable en la población estudiada.⁽⁵⁾

Durante la etapa universitaria existen cambios emocionales, fisiológicos y ambientales que van a contribuir al desarrollo de costumbres y hábitos.⁽⁶⁾ En muchos casos estos hábitos son de riesgo, es decir, el consumo de una alimentación insana, junto con el sedentarismo.⁽⁷⁾ En el estudio que se llevó a cabo en la ciudad de Córdoba, República Argentina, se encontró que, dado que la comunidad universitaria presenta un alto porcentaje de sobrepeso, se encuentra en una situación preocupante en relación al abundante consumo de alimentos que no responden al concepto de dieta equilibrada. Dentro de este grupo el 8% tiene obesidad, y como consecuencia un riesgo a mediano y largo plazo de padecer enfermedades metabólicas, cardiovasculares y algún tipo de cáncer en esta población estudiada.⁽⁷⁾ De igual forma, los resultados de otro estudio realizado con licenciados/as de enfermería y nutrición, reflejaron que la mayoría de los graduados han definido a la alimentación saludable como una dieta equilibrada sin explicar el fundamento de ello. El consumo de una alimentación no saludable continúa presente en sus hábitos alimentarios, observando que existe un exceso de ingesta de productos industrializados y ultra procesados.⁽⁸⁾

Otro estudio en España permite señalar que los hábitos alimentarios elegidos por los graduados de enfermería y nutrición antes expuesto, no es un modelo a seguir, demostrando que ser estudiante de enfermería no es suficiente para prevenir el propio consumo de alcohol, tabaco, ni poseer costumbres alimentarias saludables. A pesar de que durante su formación

los estudiantes reciben capacitación sobre hábitos saludables en general, éstos no se observan en la práctica. ⁽⁹⁾

Esta investigación se realizó tomando en consideración lo planteado anteriormente y con el objetivo principal de comprender la percepción sobre la alimentación y modo de consumo de los estudiantes del Curso de Educadora de Enfermería 2018 de la Universidad Nacional de Córdoba. Los resultados obtenidos dan lugar a propuestas de mejora, que promueven el conocimiento, la adquisición y el mantenimiento de conductas alimentarias saludables entre todos los estudiantes de enfermería.

La investigación se basó en la teoría de Edmund Husserl junto con actualizaciones sobre la investigación cualitativa en enfermería. La fenomenología busca indagar sobre el fenómeno de manera directa, tratando de describirlo y buscando intuir su esencia, la cual se entiende como el *eidós*, es decir, la identidad o naturaleza íntima del propio fenómeno. ^(10, 11)

Material y métodos

A través del paradigma fenomenológico fue posible comprender la vivencia de pensamientos y valores relacionados con la alimentación y el modo de consumo que se analizó en los estudiantes.

Se elaboró una descripción de la esencia de la percepción de los estudiantes, que consistió en el relato de la experiencia y su implementación hasta comprender, obteniendo las inducciones a través de las experiencias compartidas de los estudiantes.

Se utilizó una muestra por conveniencia y saturación teórica. Se decidió finalizar con la recolección de datos y cerrar las sesiones de entrevistas, agradeciéndoles a los estudiantes por la participación y colaboración.

La percepción fue entendida como el conocimiento, concepto, sensación interior valorada y adoptada por cada estudiante en relación a la alimentación y modo de consumo, empleada como una conducta practicada dentro del estilo de vida que han implementado, compartida con su familia, amigos, allegados en los distintos lugares donde se desenvuelven cotidianamente, declarada como experiencia realmente vivida.

Las personas que formaron parte de este estudio fueron estudiantes de 5° año de la carrera licenciatura en enfermería que estaban cursando la asignatura Enseñanza en enfermería en la modalidad presencial en el año 2018, se expusieron los objetivos y métodos de la investigación, se firmó el consentimiento informado, garantizando el anonimato y la confidencialidad de la información. Las edades de los participantes oscilaron entre los 22 y 45 años. Tres de los estudiantes fueron de sexo masculino y seis de sexo femenino, de los tres varones dos fueron solteros y uno divorciado de los cuales los tres vivían solos, dos trabajaban y son oriundos de Córdoba. Entre las mujeres, cuatro eran solteras, una casada y una en pareja. Todas las mujeres convivían con madre, padre, hermanos, esposo, pareja e hijos, habitaban en casas y departamentos alquilados y propias, los participantes contaban con ingresos provenientes de su trabajo, solo dos de los estudiantes no trabajaban.

Se efectuaron 9 entrevistas abiertas a estudiantes siguiendo una guía temática que contenían en una primera etapa, datos sociodemográficos continuando con las dimensiones del problema a abordar. Las entrevistas fueron grabadas en audio, con el permiso de cada estudiante. Posteriormente se procedió a su transcripción literal de forma manual y, a su análisis aplicando estrategias del análisis de contenido en fases, textual, de categorías, de análisis y fase reflexiva. La descripción de las categorías se efectuó considerando los resultados de las entrevistas en profundidad manifestadas por los estudiantes.

Guía temática para la entrevista de investigación

- Datos sociodemográficos.
 - Procedencia. Edad. Sexo. Estado Civil. Trabajo. Convivencia. Tipo de vivienda.
- Datos temáticos y conductuales.
 - ¿Cuál es tu opinión sobre la alimentación saludable?
 - Para ti, ¿es lo mismo alimentación saludable y calidad de alimentación?
 - Los alimentos que consumes, ¿están dentro de lo que es una alimentación saludable o calidad de alimentación?
 - En tu familia, ¿quién selecciona los alimentos que se van a consumir en el día? Desayuno, almuerzo, merienda y cena.
 - Los alimentos (desayuno, almuerzo, merienda o cena) ¿se comparten con los miembros de la familia en algún momento del día?
 - ¿Los miembros de la familia colaboran con los gastos y elaboración de los alimentos?
 - Cuando no te encuentras en tu casa ¿qué alimentos eliges para consumir?
 - ¿Tienes opciones para adquirir alimentos saludables durante tu estancia en la escuela de enfermería?

Resultados y discusión

Una vez finalizado el trabajo de campo se procedió al análisis de la información recolectada, de los diálogos con los participantes respecto a la percepción que ellos poseen sobre alimentación y modo de consumo, surgiendo categorías diferenciadas en los testimonios expresados.

Las categorías abordadas fueron:

- Alimentación saludable es una dieta equilibrada.
- Alimentación saludable es la que consumen las personas enfermas.
- Situación económica familiar para la elaboración y compra de los alimentos.
- Selección de los alimentos para el consumo en hogar (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- Diferentes opciones para adquirir los alimentos saludables en la escuela de Enfermería y lugares donde frecuentan los estudiantes.

Los participantes consideraron que una *alimentación saludable es una dieta equilibrada* porque aporta todos los nutrientes esenciales y necesarios en cantidades y calorías suficientes para el buen funcionamiento del cuerpo y que reporte salud y bienestar tanto físico como emocional. Esta debe contener nutrientes tales como, carnes, frutas, verduras, lácteos, elaborada en el hogar, libre de grasas, con escaso aporte de hidratos de carbono. Por lo tanto, la narrativa de los estudiantes que valida la categoría expresa:

Nutrientes necesarios para el cuerpo frutas, verduras, carnes... (1. AM)

Es la que tiene proteínas, minerales, vitaminas, alimentación completa, con toda la variedad de alimentos. (2. GA)

Otros de los participantes perciben la alimentación saludable como:

Aquella alimentación que está equilibrada, digamos, cumple determinados requisitos, horarios, variedad de comida para estar sanos. (3. FH)

Alimentación que no provoca enfermedades, como frutas, verduras, carne magra, lácteos descremados. (4. AB)

Suma de los nutrientes, verduras, carne, fibra, poca grasa trans. (5. LF)

Nutrientes, frutas, verduras, carne, fibra, cereales. (7. VO)

Incluyen frutas verduras, todo lo que sea legumbres. (8. MM)

La Organización Mundial de la Salud (2018) sugiere para una alimentación saludable, el aumento en el consumo de frutas, verduras y legumbres, la ingesta en grasas alrededor del 30%, azúcar cerca del 10% y sal por debajo de 5 gramos diarios lo que equivale a menos de 2 gramos de sodio por día. ⁽¹⁾ Del mismo modo, Reyes Narváez et al. en su estudio sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios de las carreras de enfermería, obstetricia, contabilidad, derecho, ingeniería agrónoma, ingeniería de industrias alimentarias e ingeniería civil, concluyeron que la mayor parte de la población estudiada tiene un nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable. En dicho estudio, se observan diferencias significativas en los estudiantes universitarios del área de la salud como enfermería y obstetricia con mayor porcentaje de conocimientos que los estudiantes del área de ingenierías. ⁽¹²⁾ Esto se debe en gran parte a la reflexión acerca de la alimentación que tuvo lugar hace muchos años, donde se estableció que la nutrición es un factor clave para preservar la salud de las personas, y mantener el orden en los grupos. ^(13, 14)

De igual forma, los resultados de un estudio realizado en Rosario, Argentina, informaron que estudiar sobre alimentación saludable en la universidad contribuye a la formación integral de los estudiantes, más aún en los futuros profesionales de la salud. Es preciso indagar si las propias prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios son saludables, es decir si se incorporan los conocimientos abordados sobre la importancia que posee una apropiada alimentación en el transcurso de los distintos períodos de la vida. ⁽¹⁵⁾

En razón que la vida universitaria lleva consigo diversos cambios que afectan en muchas formas a la vida de sus estudiantes, la independencia familiar, la existencia conjunta de la vida académica y laboral, así como la demanda cognitiva impactan en las costumbres alimentarias entre otros factores que alteran a los estudiantes. ⁽¹⁶⁻¹⁹⁾ Otro estudio realizado en México comprueba que los malos hábitos alimenticios como el hecho de no desayunar, adquiriendo comida rápida, influyó desfavorablemente el estado nutricional de los estudiantes universitarios. ⁽²⁰⁾ Mientras que las conclusiones de un programa de prevención y alteraciones alimentarias y obesidad en estudiantes universitarios mexicanos reportaron que, proporcionar información sobre alimentación saludable, si bien es indispensable, no es suficiente, los cambios ambientales serían determinantes, así como el abordar el problema desde la comunidad escolar y familiar. ⁽²¹⁾ Asimismo, se reportó que actualmente existen

contextos que favorecen la propagación de las alteraciones alimentarias, debido a que los medios de comunicación proponen repetidamente imágenes como es el cuerpo perfecto, para las mujeres, un cuerpo delgado y para los hombres musculoso y, de forma contradictoria exhiben mensajes de productos precocinados, y venta de productos poco nutritivos a bajo precio.⁽²¹⁾

Los estudiantes de enfermería que participaron en esta investigación pudieron identificar los diferentes alimentos que forman parte de una alimentación saludable; sin embargo, al momento de implementar este conocimiento en su vida diaria, presentan diversas justificaciones que les impiden seleccionar alimentos saludables en esta etapa de la vida. Este aspecto concuerda con los estudios anteriormente referenciados. Es decir, no alcanza solo con los conocimientos, con sugerencias, con información entre otros, es cuestión de concientización de la alimentación saludable para tomar la decisión personal y en consecuencia adquirir hábitos alimentarios recomendados que impacten favorablemente en la salud de los estudiantes.

La segunda categoría está relacionada a la opinión de que *una dieta saludable es aquella que consumen las personas enfermas*. Esta consiste en un plan de alimentación personalizado, mediante el cual se seleccionan los alimentos adecuados, con la finalidad de alcanzar un efecto terapéutico sobre una determinada patología, garantizando un buen estado nutricional que permita una mayor calidad de vida. La opinión de los estudiantes para esta categoría es la siguiente:

Libre de grasas saturadas, no contiene exceso de hidratos de carbono. (1. AM)

Depende de la patología si es diabético, la alimentación deberá ser reducida en hidratos de carbono, si es hipertenso será hiposódica y según el peso hipocalórica de acuerdo a la funcionalidad y características de cada persona. (6. GS)

Alimentos que contienen hidratos de carbono, grasas, proteínas, pero en cierta cantidad. (9. AA)

La OMS reportó que los hábitos alimentarios saludables previenen enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, obesidad entre otras (1). En América Latina y el Caribe la coexistencia del hambre, la desnutrición, las deficiencias de micronutrientes, el sobrepeso, la obesidad es debido a la falta de acceso a una alimentación saludable.⁽²²⁾ Los estudiantes universitarios en el área de la salud tienen acceso a información específica, esta situación no parece establecer prácticas saludables, ya que informan que no siempre logran incluir a sus propias vidas y continúan eligiendo hábitos que descuidan la propia salud.⁽²³⁾ Los resultados de un estudio en Bolivia, demuestran que la comida chatarra determina el sobrepeso y obesidad.⁽²⁴⁾ Existen hábitos que predisponen al desarrollo de malnutrición por exceso de alimentos; poder determinarlos es central para la promoción de hábitos saludables.^(25,26) También se identificaron algunas prácticas de riesgo, como la automedicación y la disminución en el consumo de proteína en la dieta.⁽²⁶⁾

Los estudiantes, reconocieron que una alimentación saludable es aquella que deben seguir las personas que presentan diversas patologías con la finalidad de conservar la salud. Ante esta situación, con el fin de sobrellevar y mantener la enfermedad en términos de normalidad, es fundamental que las personas conozcan en profundidad lo que le sucede particularmente, en base a ello, incorporar conocimientos apropiados, socializarlos con

otros, logrando apoyo a la vez de ampliar y compartir aprendizajes a favor de resolver exitosamente los correspondientes hábitos alimentarios.

Para reconocer la elección de los alimentos en los estudiantes, se categorizaron las opiniones de ellos, por un lado, se tuvo en cuenta la situación económica familiar y por otro, la elección de los alimentos para la elaboración y consumo.

La categoría *situación económica familiar para la elaboración y compra de los alimentos* se refiere al dinero destinado para acceder y elaborar los alimentos para el consumo en el hogar donde residen los estudiantes.

Cuando voy a la casa de mis padres y cuando invito amigos a mi depto compartimos gastos para la comida, para que alcance el dinero. (1. AM)

Dinero para los alimentos lo pone mi papá, mi mamá y yo, si no, no alcanza. (2. GA)

Mi mamá, ella es el único sostén, a veces no alcanza para todo el mes. (3. FH)

Entre los 2 compramos los alimentos para que alcance. (4. AB)

Yo apporto para la compra de los alimentos para que alcance. (5. LF)

Cuando voy a la casa de mis viejos, ponemos entre todos para los gastos de la comida porque si no, no se puede comer, somos muchos. (6. GS)

Los gastos son compartidos por nosotros dos, si no, no hay forma que alcance. (7. VO)

Mi papá es el que pone el dinero, es el único que trabaja. (8. MM)

Cuando vienen mis amigos todos ponemos para la comida, o sea si, se comparten los gastos, de hecho, si invito es porque todos colaboramos, ya que mis ingresos son escasos y no alcanza. (9. AA)

En América Latina y el Caribe la inseguridad alimentaria, entendida como la interrupción parcial o total en el acceso a los alimentos afecta a 187 millones de personas. Se manifiesta de forma disímil en la edad adulta, alrededor de 55 millones de hombres padecen de inseguridad alimentaria, frente a 69 millones de mujeres. ⁽²²⁾ En este reporte no son ajenos los estudiantes universitarios de Córdoba, Argentina.

La seguridad alimentaria es una preocupación mundial, a pesar de la implementación de políticas internacionales para promoverlo, se está haciendo muy poco para comprender los problemas de seguridad alimentaria, salud y nutrición en la población joven a nivel universitario. ⁽²⁷⁾ Este hallazgo está relacionado con lo expuesto por los estudiantes ya que, la situación económica manifestada por ellos, afecta el acceso a los alimentos saludables. Está demostrado que la alimentación cambia con el tiempo, y en ella influyen factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y establecen modelos dietarios propios. ⁽¹⁾ Lo antes mencionado es similar a lo reportado por los estudiantes. Los resultados encontrados en un grupo de mujeres costarricenses en edad reproductiva, la disponibilidad y consumo de alimentos podrían modificarse en relación al nivel socio económico. ⁽²⁷⁾ Lo encontrado por Bekelman et al. ⁽²⁷⁾ coincide con lo que expresaron los estudiantes de este estudio.

Como así también los hallazgos de un estudio en Chile, demuestran que los factores sociodemográficos y los hábitos alimentarios desempeñan un papel importante en la satisfacción con la vida relacionada a la alimentación.⁽²⁸⁾ Así también un estudio reportó, un nivel de satisfacción medio en el bienestar económico; los ingresos económicos suplen las necesidades básicas de los profesionales de enfermería que desempeñan sus funciones en unidades de cuidados intensivos de Colombia.⁽²⁹⁾ Lo referenciado antes se apreció en nuestros estudiantes. Por otro lado, también concuerdan los hallazgos de un estudio en Quito, Ecuador, reportó que los estudiantes de universidades privadas tienen tanta inseguridad alimentaria como los estudiantes de universidades públicas, a pesar de tener un superior acceso a los alimentos.⁽³⁰⁾ En Ecuador, se identificó la dificultad que tienen las personas para acceder a la canasta básica familiar, existen suficientes alimentos para satisfacer las necesidades alimenticias, pero el costo de los alimentos y el desempleo afecta la situación económica de las familias ecuatorianas.⁽³¹⁾ Situación muy similar es lo hallado en nuestro estudio.

La categoría *selección de los alimentos para el consumo en hogar, desayuno, almuerzo, merienda y cena*, hace referencia a aspectos biológicos, económicos, sociales, culturales y políticos que determinan su selección para la elaboración y consumo en el hogar o en los distintos lugares que frecuentan los estudiantes, como lo es la Escuela de Enfermería.

Yo elijo los alimentos los hago de acuerdo a mis tiempos y no los considero saludables. (1. AM)

Los elige mi mamá, si no, me encargo yo cuando estoy en casa, los cuales, según mis conocimientos no son saludables. (2. GA)

Los alimentos para el almuerzo los selecciona mi mamá y en la cena yo, porque yo también cocino con lo que hay y no me fijo si es saludable. (3. FH)

La elección de los alimentos la hacemos con mi esposo, algunas veces él, otras yo, o en conjunto algunas veces preferimos comer sano. (4. AB)

La elección de los alimentos lo hacemos con mi mamá, algunas veces son saludables, otras no tanto, cuando tenemos tiempo para elaborarlos son más saludables. (5. LF)

La elección de alimentos lo hago yo, soy solo, hago todo yo y para nada saludable, por no tener tiempos para la preparación. (6. GS)

Por lo general selecciono los alimentos, algunas veces intento que sean saludables. (7. VO)

Selecciono algunos alimentos yo, otros mi mamá no tan saludable. (8. MM)

Según los tiempos y dinero disponible, selecciono y preparo alimentos algo más saludables, el dinero no alcanza para comprar alimentos saludables todos los días. (9. AA)

Ante las diferentes opciones para adquirir los alimentos saludables en la escuela de Enfermería y lugares donde frecuentan los estudiantes, ellos opinan de la siguiente manera:

No, no hay alimentos saludables, hay que comprarlos en otro lugar, elijo comer galletas dulces para compartir con mis compañeras que sea económico para todos. (1. AM)

No, no hay alimentos saludables, me parece que está haciendo falta más frutas y verduras, hay mucho carbohidrato, muchos sándwiches y eso no es bueno, sería bueno tener como lo que había en las otras escuelas, cantina saludable, para ir a buscar flan, gelatina, estaría bueno que implementen eso en el bar por lo menos, elijo para consumir sándwich. (2. GA)

No, no hay alimentos saludables en el barcito que está en la escuela, aparte no tienen kiosco, prefiero comer galletas, alguna golosina. (3. FH)

No, no hay alimentos saludables compro sándwich de miga, alfajor o galletas dulces depende el horario compro salado o dulce. (4. AB)

En la Escuela de Enfermería no hay alimentos saludables hay otras cosas, en el bar sí venden el menú, pero no lo consumo, por esto de la falta de tiempo y la verdad que no se si es tan accesible, también hay poca variedad y hay muchas harinas, entonces es como que es muy difícil encontrar algo que quieres, hay que ir a las aulas B, allí hay mucha variedad de cosas, hay granola frutos secos, hay mucha fruta, hay otras cosas para elegir pero queda más lejos, así que siempre termino comprando alguna galleta. (5. LF)

No, no hay comida saludable en la Escuela de Enfermería, siempre termino comprando sándwich, galletas, algo económico. (6. GS)

Sí, en la cantina tienen el sistema de comida por kilo entonces allí puedes elegir si quieres pure, ensalada es lo que compro cuando tengo hambre, también, a veces compro galletas dulces, según el día del mes. (7. VO)

Sí, yo creo que sí, dentro de lo que es saludable lo único que venden es ensalada de frutas, después, todo son comidas rápidas, pero no he visto que tengan promos digamos 1 manzana por tanto o 2 manzanas, por tanto, siempre compramos entre el grupo facturas o galletas que son más baratas. (8. MM)

Lo que yo entiendo por alimentación saludable, no, no hay acá, para comprar, hay cosas muy grasosas, cosas pasadas de calor de frío, entonces eso no es saludable, que sí te vas a llenar sí, pero si hablamos de saludable tiene que ser una manzana, una banana o comprar verduras, no se puede comprar, pero tampoco hacen tantas verduras, digamos, lo más común que hacen es pure de papas, pero compramos entre todos galletas o sándwich para compartir. (9. AA)

La publicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) componen un instrumento esencial para ampliar los conocimientos que favorezcan a crear conductas alimentarios y nutricionales, equitativos y saludables, con la finalidad de promover, la elección de alimentos, teniendo en cuenta factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que estimulen a mejorar hábitos y consumo de alimentos, fortaleciendo el estado de salud y calidad de vida de los argentinos. ⁽³²⁾ Los reportes de los estudiantes muestran que las (GAPA) no constituyen un material consultado por ellos al momento de seleccionar los alimentos. Por otro lado, un estudio reportó que los servicios de

alimentación dentro de las universidades son un escenario ideal para fomentar hábitos de vida saludable en sus estudiantes. ⁽³³⁾ Lo contrario a lo hallado en el estudio anterior, se observó en la escuela de enfermería dado que, los estudiantes de este estudio, no tienen acceso al consumo de alimentos saludables ya sea por la escasa oferta o por el alto costo.

El mayor consumo de alimentos de venta callejera se presenta entre los jóvenes; la percepción de higiene de estos alimentos disminuye en la medida que aumenta la edad de los encuestados; la elección de consumo en los sujetos de mayor edad está dada por encontrarlos ricos, sabrosos y por la disponibilidad en las zonas que transitan, en cambio entre los más jóvenes la preferencia de consumo es por escaso tiempo para la preparación y por el bajo costo. ⁽³⁴⁾ El estudio anterior concuerda con lo manifestado por nuestros estudiantes en lo referente a la disponibilidad, al escaso tiempo para la preparación de los alimentos y el costo. El incremento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en las prácticas alimentarias. ⁽¹⁾

Conclusiones

El estudio ha permitido comprender la percepción de los estudiantes de enfermería sobre la alimentación y el modo de consumo a partir de un conjunto de diversas narrativas en el ámbito universitario, familiar y social en los que desarrollan su vida cotidiana. Los participantes perciben que la alimentación saludable promueve la buena salud, la que se sugiere para abordar problemas de salud y la que forma parte de un patrón de alimentación que implementan en su estilo de vida a partir de las propias experiencias.

Los estudiantes de enfermería de este estudio han desarrollado costumbres y hábitos de alimentación inadecuados debido a múltiples factores que se presentan en el transcurso de la vida universitaria, como es el estudio, trabajo, tiempos, situación económica, el hecho de vivir solos/as, la cultura alimentaria que cada estudiante trae asociados al tipo de alimentos que se consumían en su familia de origen. Estos factores limitantes en la elección de los alimentos, no representan ser problemáticos, por el contrario, los sobrellevan naturalmente ya que tienen una meta a alcanzar en un plazo no tan lejano, como lo es la obtención del título de licenciatura. Le han restado importancia a las consecuencias perjudiciales para la salud por el consumo de alimentos, que no responden al concepto de una alimentación saludable, como es, la posibilidad de padecer de forma temprana enfermedades crónicas no transmisibles.

Es importante considerar la mejor manera de abordar la promoción y prevención mediante la implementación de programas enfocados a la práctica de comportamientos alimentarios saludables, que permitan la concientización y un cambio en estos hábitos alimentarios. También es necesario proponer espacios en la escuela de enfermería donde los estudiantes tengan fácil acceso a comida saludable.

Una limitación presentada en el estudio fue la búsqueda de antecedentes referidos a la temática, encontrándose numerosa información desde enfoques cuantitativos no así desde la mirada cualitativa.

Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud. Ginebra. Alimentación Sana. [Internet]. 2018. [Consultado julio 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Organización Panamericana de la Salud. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Programa Mundial de Alimentos. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe. [Internet]. 2018. [Consultado julio 2020] Disponible en: [FAO-OPS/OMS-WPF-UNICEF](https://www.fao.org/3/a/i2502es.pdf)
3. Pérez Montoya A, Mateos Marcos S. Estado nutricional, medidas antropométricas y estilos de vida en estudiantes universitarios. *Rev. de Ciencia, Tecnología e Innovación. Ecuador.* [Internet]. 2017 [Citado julio 2021];4(4):406-420. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6756377>
4. Sosa Cárdenas M, Puch Ku E, Rosado Alcocer L. Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Rev. Enferm Inst Mex Seguro Soc.* [Internet]. 2015 [citado julio 2020];23(2):99-107. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2015/eim152g.pdf>
5. Cruz Bello P, Martínez Garduño M, Olivos Rubio M, Jiménez Vargas D, De la Cruz Martínez A. Mejora del conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes con una intervención educativa basada en orientación alimentaria. *Rev. Enferm Inst Mex Seguro Social.* [Internet]. 2018. [Citado julio de 2020];26(4):248-55. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85060>
6. Delgado Losada ML. *Psicología del desarrollo.* Ed Med. Panam [Internet]. 2015 [Citado julio 2021];268–70. Disponible en: <http://www.herrerobooks.com/pdf/pan/9788498352535.pdf>
7. Pi R, Vidal P, Brassesco B, Viola L, Aballay L. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Rev. Nutr Hosp.* [Internet]. 2015 [Citado agosto 2020];31(4):1748-1756. DOI:10.3305/nh.2015.31.4.8399
8. Teles J, Polônio M. Knowledge of nursing and nutrition graduate students on the consumption of food colorings and their adverse health effects. *Rev. Fund Care* [Internet]. 2016 [Citado agosto 2020];8(4):5045-5053. DOI: 10.9789/2175-5361.2016.v8i4.5045-5053
9. Rodríguez Muñoz P, Carmona Torre J, Rodríguez Borrego M. Influencia del tabaco, consumo de alcohol, hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería. *Rev. Latino- Am de Enfer.* [Internet]. 2020. [Citado agosto 2020];28:e 3230. Disponible en: https://www.scielo.br/pdf/rlae/v28/es_0104-1169-rlae-28-e3230.pdf

10. Lorenzini Erdmann A, et al. Investigación cualitativa en enfermería: Contexto y bases conceptuales. Organización Panamericana de la Salud. Washington, D. C.: OPS. 2008. Serie PALTEX Salud y Sociedad 2000 N° 9. Capítulo N° 8.
11. Da Fonseca A, et al. Investigación cualitativa en Enfermería. Metodología y Didáctica. Organización Panamericana de la Salud. Washington, D. C.: OPS. 2013. Serie PALTEX Salud y Sociedad 2000 N°10. Capítulo N° 2.
12. Reyes Narváez S, Oyola Canto M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev. Chil Nutr. [Internet]. 2020. [citado agosto 2020];47(1):67-72. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067
13. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud de las Américas. América Latina y el Caribe. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Sistemas Alimentarios Sostenibles para poner fin al Hambre y la Malnutrición. [Internet]. 2016. [Citado agosto de 2020] Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51685>
14. Aguirre P. Alimentación humana: el estudio científico de lo obvio. Salud. Rev. Salud Colectiva [Internet] 2016 [Citado octubre 2020];12(4):463-472. Universidad Nacional de Lanús. Buenos Aires, Argentina. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73149180001>
15. Ponce C, Pezzotto S, Bertola Compagnucci A. La alimentación en estudiantes del primer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Rosario, Argentina. Rev. Chil Nutr [Internet]. 2019 [Citado agosto 2020];46(5):554-560. Disponible en https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500554
16. Tamayo Caballero C, et al. Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en Estudiantes de la facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica. Rev. Cuad. Hosp. Clin [Internet]. 2016 [Citado agosto 2020];57(3):31-40 Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S165267762016000300005&script=sci_abstract
17. Delfino L, Rodrigues Tebar W, Santos Silva D, Staquellini Gil F, Mota J, Destro Christofaro D. Anuncios de comida en televisión y hábitos alimenticios entre adolescentes estudio basado en la escuela. Rev. De Sad. Púb. [Internet]. 2020 [Citado julio 2020];54. DOI: 10.11606/s1518-8787.2020054001558
18. Canova Barrios C, Mariela 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 sistemática. Rev Cient de UCES [Internet]. 2018 [citado octubre 2020];23(2):98-126.

19. Canova Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Rev. Colomb. Enferm.* [Internet]. 2017 [Citado octubre 2020];14:23-32. DOI: 10.18270/rce.v14i.2025
20. Lorenzini R, Betancur Ancona D, Chel Guerrero L, Segura Campos M, Castellanos Ruelas A. Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Rev. Nutr Hosp* [Internet]. 2015 [Citado octubre 2020];32(1):94-100.
21. Castillo Rangel I, Solano S, Sepúlveda García A. Programa Preventivo de Trastornos del Comportamiento Alimentario y Obesidad para Estudiantes Universitarios Mexicanos. *Rev. Iberoamericana de Diagnóstico y evaluación Psicológica Universidad Autónoma de Madrid. España.* [Internet] 2017 [citado octubre 2020]. Disponible en: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680236/castillo_rangel_rangel.pdf?sequence=1&isAllowed=n
22. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Organización Panamericana de la Salud. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Programa Mundial de Alimentos. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe. [Internet]. 2019. [Citado julio 2020]. Disponible en: [FAO-OPS/OMS-WPF-UNICEF](#)
23. Carvalho Silva L, Martins Costa J, Oliveira Nunes F, Riveiro Azevedo P. Conductas de riesgo para la salud en estudiantes universitarios de una institución pública. *Rev Fun Care* [Internet]. 2020 [Citado julio 2020];12:544-550. DOI: 10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8635
24. Tamayo Caballero C. Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en Estudiantes de la facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica. La paz. Bolivia. *Rev. Cuadernos.* [Internet]. 2016. [Citado agosto 2020];57(3):31-40. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S165267762016000300005&script=sci_abstract
25. Carrasco Marín F, Pérez Villalobos C, Cruzat Mandich C. Cuestionario para medir conductas alimentarias de riesgo de malnutrición por exceso en adolescentes Santiago de Chile. *Rev. Nutr Hosp* [Internet]. 2020 [Citado agosto 2020];37(1):37-45. DOI: 10.20960/nh.02666
26. Vargas Santillán M, Arana Gómez B, García Hernández M, Ruelas González G, Melguizo Herrera E, Ruiz Martínez A. Prácticas de autocuidado en adultos mayores: un estudio cualitativo en una población mexicana. *Rev. Enfer.* [Internet]. 2018 [Citado agosto 2020];4(16). Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3882/388256613012/388256613012.pdf>
27. Bekelman T, Santamaría Ulloa C, Dufour D, Dengo A. Percepciones sobre disponibilidad de alimentos y autorreporte de ingesta alimentaria en mujeres urbanas

- costarricenses. *Rev. Pobl. Y Sal. en Mesoam.* [Internet]. 2016. [Citado agosto 2020];13(2): DOI: 10.15517/psm.v13i2.22165
28. Albuquerque Araujo L, Álvarez A, Palomo I, Bustamante M. Determinantes de la satisfacción con la alimentación en adultos mayores chilenos. *Rev. Nutr Hosp* [Internet]. 2019 [Citado agosto 2020];36(4):805-812. DOI: 10.20960/nh.02481
29. Canova Barrios C. Calidad de vida del personal de enfermería de unidades de cuidados intensivos en Santa Marta, Colombia. *Rev. Colom Enferm.* [Internet]. 2017 [Citado octubre 2020];15(12):10-18. DOI: 10.18270/rce.v15i12.2132
30. Eche D, Hernández Herrera M. Seguridad Alimentaria en estudiantes: estudio de casos comparativo entre una universidad pública y una privada en Quito Ecuador. *Rev. Nutr. Hosp.* [Internet]. 2018 [Citado octubre 2020];35(6):1372-1378. DOI: 10.20960/nh.1919
31. Onofre Ruiz D. Seguridad alimentaria en el Ecuador y la provincia del Carchi, caso de estudio y medición de escala del componente de acceso de inseguridad alimentaria en las áreas rurales del cantón Mira. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Facultad de Economía. [Internet]. 2015 [citado octubre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/10537>
32. Presidencia de la Nación Argentina. Ministerio de Salud de la Nación. Cobertura Universal de Salud. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Buenos Aires. [Internet]. 2016 [citado octubre 2020]. Disponible en: https://www.chubut.edu.ar/descargas/recursos/programas/nutriendo/Guia_alimentaria_ACTUALIZADA_2016.pdf
33. Cáceres Jerez M, Gamboa Delgado E, Velasco Herrera S. Satisfacción de estudiantes universitarios frente a un servicio de alimentación institucional y sus factores asociados. *Rev. Nutr clín diet hosp* 2018 [citado octubre 2020];38(3):93-103. DOI: 10.12873/383caceres
34. Durán Agüero S, et al. Caracterización del consumo de comida callejera. *Rev. Esp. Nutr Hum Diet.* [Internet] 2018 [Citado Julio de 2020];22(3):243–250 Disponible en: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/554/415>

Contribución de los autores: a) Concepción y diseño del trabajo, b) Adquisición de datos, c) Análisis e interpretación de datos, d) Redacción del manuscrito, e) Revisión crítica del manuscrito.

R. R. E. ha contribuido en a, b, c, d, e; M. D. R. en e.

Editora científica responsable: Dra. Natalie Figueredo