

Composición corporal y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios

Body composition and eating habits in university students

[Artículos]

Héctor Daniel Parada Sánchez*
Ángela Yazmín Gálvez Pardo**

Recibido: 14 de julio de 2021
Aceptado: 06 de octubre de 2021

Citar como:

Parada-Sánchez, H. D. y Gálvez-Pardo, A. Y. (2022). Composición corporal y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 12(2). <https://doi.org/10.15332/2422474X.7882>



Resumen

Los riesgos en el estilo de vida durante la adolescencia y el inicio de la adultez son latentes, debido a que se presenta una serie de cambios en el proceso de desarrollo, relacionados con la alimentación y la actividad física, entre otros. El objetivo de este artículo fue caracterizar el componente antropométrico, junto con los hábitos alimentarios de dulces y bebidas en estudiantes de tercer semestre de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, sede Bogotá. El estudio fue cuantitativo, con diseño no experimental, transeccional descriptivo. A la muestra, conformada por 30 universitarios, se le aplicó un cuestionario de hábitos alimenticios y una valoración antropométrica. El porcentaje de grasa corporal de las mujeres (23.5 ± 5.7) fue mayor al de los hombres (11.5 ± 4.5); la masa muscular de los hombres fue mayor (54.9 ± 7.2) al promedio de las mujeres (39.5 ± 2.4). El consumo de dulces fue bajo; los mayores porcentajes de frecuencia de consumo

* Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación. Grupo de investigación Cuerpo, Sujeto y Educación. Línea de investigación "Innovación en estudios sociales del deporte y la salud". Bogotá, Colombia. Correo electrónico: hectorparada@usantotomas.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9105-8843>

** Magister en Ciencias Biológicas. Grupo de investigación Cuerpo, Sujeto y Educación. Línea de investigación "Innovación en estudios sociales del deporte y la salud". Bogotá, Colombia. Correo electrónico: angelagalves@usantotomas.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8041-4646>

estuvieron en ítems de nunca o menos de una vez al mes, mientras que para bebidas la mayor frecuencia fue más de seis veces al día. En los hombres, el porcentaje de grasa corporal en su mayoría se presentó dentro de los rangos óptimo y delgadez, mientras que en las mujeres se ubicó entre los niveles ligero sobrepeso y obesidad.

Palabras clave: adulto joven, composición corporal, consumo de alimentos, índice de masa corporal.

Abstract

Lifestyle risks during adolescence and early adulthood are latent, due to a series of changes in the development process, related to nutrition and physical activity, among others. The objective of this article was to characterize the anthropometric component, together with the eating habits of sweets and drinks in third semester students of the faculty of Physical Culture, Sports and Recreation of the Universidad Santo Tomás, Bogotá campus. The study was quantitative study, with a non-experimental, descriptive cross-sectional design. The sample, made up of 30 university students, was given a questionnaire on eating habits and an anthropometric assessment. The percentage of body fat of the women (23.5 ± 5.7) was higher than that of the men (11.5 ± 4.5); the muscle mass of men was higher (54.9 ± 7.2) than the average of the women (39.5 ± 2.4). The consumption of sweets was low, the highest percentages of consumption frequency were in items of never or less than once a month, while for drinks the highest frequency was more than six times a day. In men, the body fat percentage was mostly within the ranges of optimal and lean, while in women the percentage was between the levels slightly overweight and obese.

Keywords: young adult, body composition, food consumption, body mass index.

Introducción

En la actualidad, la salud es un tema tanto personal como público, debido a que responde principalmente al comportamiento de cada individuo, pero puede afectar a la población, es decir, a un colectivo (Gómez et ál., 2016). La salud está influenciada por múltiples factores, donde se resalta el estilo de vida, el cual se entiende como todo hábito, actitud, conducta, actividad y decisión que se toma de manera individual, hacia un evento de las tareas diarias y que están sujetas a modificaciones por la sociedad (Sanabria et ál., 2007). Cabe señalar que los hábitos que benefician la salud se relacionan estrechamente con equilibrar, mantener y abstenerse de actividades o alimentos no saludables. Los riesgos en el estilo de vida durante la etapa de la adolescencia y el inicio de la adultez son

latentes. Irazusta et ál. (2007) afirman que estas poblaciones se ven influenciadas por diferentes y no siempre adecuados modelos dietéticos, hábitos alimentarios y prácticas de actividad física que conduciendo a la adquisición de enfermedades no transmisibles (ENT), debido al aumento del sedentarismo, a la ingesta de comida chatarra, bebidas azucaradas, al consumo de alcohol, el consumo del tabaco, al estrés y además una disminución del trabajo físico realizado en su cotidianidad.

En consecuencia, uno de los aspectos que debe ser evaluado en la época de la juventud es la alimentación. Adicional a lo anterior, en la etapa universitaria los adolescentes tienen que responsabilizarse de su alimentación y deben consolidar sus hábitos alimentarios (Rodrigo Vega y Ejeda Manzanera, 2020). Por lo anterior, varios investigadores han realizado estudios en esta población; es así como Cervera et ál. (2013) evaluaron los hábitos alimentarios de 63 mujeres y 17 hombres, todos universitarios de la Facultad de Enfermería en Albacete, España, y encontraron que el 85 % de los encuestados cumplen con el porcentaje adecuado de ingestas de macronutrientes y los aportes energéticos, pero establecen que hay un índice de alimentación saludable bastante bajo; además, señalan que dentro de la dieta el consumo de proteínas más alto es de origen animal (lácteos y carnes con un 37 y 19 %, respectivamente), el consumo mayor de hidratos de carbono proviene de cereales (49 %) y consumo de lípidos (52 %), entre aceites, grasas y carnes. Otro de los aspectos que se toman en cuenta cuando de salud se trata es el peso corporal, la composición corporal (% grasa corporal, % masa muscular), el índice de masa corporal (IMC), el perímetro de cintura (PC) y el índice cintura talla (ICT), siendo importante la evaluación antropométrica en poblaciones universitarias.

En ese orden de ideas, Vargas et ál. (2008) hallaron, en su estudio realizado a 1865 estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia, que de los componentes antropométricos evaluados (circunferencia de brazo, pliegue cutáneo de tríceps, circunferencia muscular del brazo, etc.), el área grasa de brazo en mujeres fue mayor (22.3 ± 7.68) que en hombres (15.3 ± 7.72); además, en cuanto al área muscular de brazo, esta fue mayor en hombres (48.3 ± 9.7), mientras que en mujeres fue menor (34.4 ± 7.71); el IMC en el 78 % presentó normalidad. El estudio concluye, además, que un adulto joven en etapa universitaria se ve sujeto a cambios constantes en su estilo de vida, dada la imposición académica, social, psicológica, cultural y económica, por lo que los estudiantes deben realizar acciones que propendan a mantener o a mejorar la salud.

Ahora bien, Yaguachi Alarcón et ál. (2020) evaluaron en la Escuela Superior Politécnica del Litoral (Ecuador) los hábitos alimentarios de 5358 estudiantes

(57.5 % hombres y 42.5 % mujeres), con edades comprendidas entre los 16 a 33 años, quienes presentaron un consumo de cereales y carnes de acuerdo con la recomendación; un consumo insuficiente de lácteos, frutas y verduras, y, por último, con menor frecuencia de consumo en bebidas gaseosas y comida rápida. En relación con el IMC, el 62 % se encontraron dentro de los rangos de normalidad y un 58.6 % con niveles saludables de grasa. Más aún, Pi et ál. (2015) identificaron en estudiantes universitarios (210 hombres entre 23 y 33 años de la Universidad Tecnológica Nacional de Argentina) no solo el exceso de peso, sino el exceso de grasa; los investigadores destacaron que, debido a un mal hábito alimenticio y baja práctica de actividad física, un 40 % de estudiantes presentó porcentaje de grasa corporal (% GC) elevada y un 50 % sobrepeso.

Los individuos que conforman la población universitaria en Colombia, así como en todo el mundo, generalmente son jóvenes y adultos; para ellos, el estilo de vida se puede establecer, afianzar e incluso cambiar, dado que esta etapa académica suele representar retos a los que se enfrentan individualmente. Para los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación (EFCDR), la alimentación y la práctica de actividad física junto con otros hábitos deben ser practicados de manera que puedan significar un beneficio para la salud; en tal sentido, Cardozo et ál. (2016), basados en su investigación realizada a 83 universitarios de una facultad de deportes en Bogotá, Colombia, determinan que, teniendo conocimiento de primera mano sobre la importancia de los hábitos de vida adecuados y también los no adecuados, los estudiantes deben llevar un estilo de vida correcto, siendo un ejemplo de lo mencionado anteriormente, dado que están en formación para promover la salud, el deporte y, sobre todo, brindar a otros las herramientas para llevar un estilo de vida saludable.

El cuidado de la salud mediante adecuados hábitos, asistir a diferentes chequeos de salud, así como una práctica regular de actividad física, son aspectos esenciales para una vida sana. Teniendo en cuenta esto y la necesidad de comprender la importancia del correcto estilo de vida saludable, este estudio pretende caracterizar el componente antropométrico, junto con los hábitos alimentarios de dulces y bebidas de estudiantes de tercer semestre de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación (EFCDR) de la Universidad Santo Tomás de Bogotá, Colombia.

Método

El presente estudio es cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes pertenecientes a un grupo de tercer semestre de la Facultad de Cultura Física, deporte y Recreación (12 mujeres y 18 hombres), durante el segundo semestre de 2018, con un rango de edad entre 18 a 21 años.

Respecto al procedimiento, se aplicó el “cuestionario alimentario”, que permite evaluar la frecuencia de consumo. Este instrumento está compuesto por dos secciones: la primera se refiere al tipo de comida escogida regularmente; la segunda sección está subdividida en cereales-panes-meriendas; carne-pescado, huevos; espaguetis-platos mixtos, sopas; productos lácteos; vegetales-granos; frutas; dulces y bebidas-alcohol. Para el caso de esta investigación, solo se tuvo en cuenta la sección de bebidas y dulces. Los dulces evaluados en la encuesta dan nueve posibles respuestas (nunca o menos de 1 vez al mes, 1 vez al mes, 2 o 3 veces al mes, 1 vez por semana, 2 veces por semana, 3 o 4 veces por semana, 5 o 6 veces por semana, 1 vez al día, más de 2 veces al día), con elección única para cada alimento (postres bajos en grasa o sin grasa; helado o batidos de leche; budín, crema o flan; donas, tartas o confecciones; galletas o pasteles; chocolates, barras de chocolate o dulces; gomitas). La sección de bebidas tenía una frecuencia diferente (nunca o menos de 1 vez al mes, 1 a 3 veces por mes, 1 vez por semana, 2 a 4 veces por semana, 5 a 6 veces por semana, 1 vez al día, 2 a 3 veces al día, 4 a 5 veces al día, más de 6 veces al día), también con opción única de cada bebida (leche; bebidas de café o chocolate; café; té; crema o sustituto de crema en té o café; jugo de tomate; jugo de naranja o toronja; otro jugo puro de fruta; jugos fortificados con vitamina C; bebidas y batidos alimenticios; gaseosas sodas dietéticas; gaseosas sodas regulares; agua de la llave/grifo, embotellada, o mineral; cerveza; vino tinto; vino blanco; licor o cócteles).

Se tomó el peso y la composición corporal, mediante la báscula de bioimpedancia marca Tanita Iron Man BC-554, la cual posee una precisión de 50 g o 100 g (Tanita, 2005). El IMC se clasificó según el consenso SEEDO (Rubio et ál., 2007). La talla se valoró mediante el tallímetro de pared Seka, el cual cuenta con una escala que va desde 0 a 209 cm; con una precisión de 1 milímetro, el % GC se clasificó según Cardozo et ál. (2016). Para el análisis estadístico, se aplicó distribución de frecuencias para las variables categóricas. A las variables numéricas se les aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, luego las medidas de tendencia central (media, mediana) y, por último, medidas de

variabilidad (desviación estándar y rango intercuartil). Esta parte estadística se realizó mediante el programa SPSS versión 26 (IBM, SPSS Inc.).

Resultados

Se evaluaron un total de 30 estudiantes, entre los cuales el 40 % fueron mujeres y el 60 % hombres, el peso en promedio fue mayor en los hombres que en las mujeres, con una diferencia de 10.6 kg. De igual forma, en cuanto la talla hubo 12.3 cm entre la media de ambos géneros. Respecto al IMC, se observa una diferencia de 0.5 kg/m², siendo la media superior en hombres. El % GC en las mujeres estuvo un 12 % y la grasa visceral (GV) 0.2 % por encima; además, los hombres presentaron un 15.4 % más de masa muscular (MM) que las mujeres (tabla 1). Estos resultados son coherentes a las diferencias fisiológicas que existen entre ambos sexos.

Tabla 1. Antropometría por sexo

	Mujer				Hombre			
	N	M±DS	Me	Ri	N	M±DS	Me	Ri
Peso	12	54.8±6.4	-	-	18	65.4±10.2	62.1	12.8
TCM	12	157.0±5.4	-	-	18	169.3±4.3	-	-
IMC	12	22.2±1.9	-	-	18	22.7±2.9	21.6	4.6
%GC	12	23.5±5.7	-	-	18	11.5±4.5	-	-
MM	12	39.5±2.4	-	-	18	54.9±7.2	-	-
GV	12	1.7±1.5	1.0	0.1	18	1.5±1.0	1.0	1.0

Nota: en filas: peso en kilogramos; TCM, talla en centímetros; IMC, índice de masa corporal; % GC, porcentaje de grasa corporal; MM, masa muscular; GV, grasa visceral.

En columnas: N, número de estudiantes; M, media; DS, desviación estándar; Me, mediana; Ri, rango intercuartílico.

Fuente: elaboración propia.

De acuerdo con la clasificación del IMC, según el consenso SEEDO (tabla 2), la mayoría de la población femenina se encontró con normopeso, mientras que el resto está en sobrepeso tipo uno; diferente a los hombres, ya que un pequeño porcentaje se clasificó además en obesidad tipo uno. Es importante recordar que el IMC no discrimina los diferentes tejidos corporales, por ello se utilizó la

clasificación del % GC, mostrando que el 66.6 % de las mujeres se ubicaron en ligero sobrepeso, sobrepeso y obesidad, algo opuesto a lo que sucedió en la población masculina, pues el 83 % se clasificó entre delgadez y óptimo porcentaje de grasa corporal (<15.9 %); ninguno presentó sobrepeso u obesidad. Por lo tanto, teniendo en cuenta que son estudiantes universitarios de Cultura Física, Deporte y Recreación, la clasificación del IMC de sobrepeso tipo uno y obesidad tipo uno no obedece a acumulación de masa grasa, sino, por el contrario, al componente muscular.

Tabla 2. Clasificación del IMC (kg/m²) y %GC por sexo

	Mujer			Hombre		
	N	% N	% AN	N	% N	% AN
Índice de masa corporal						
Normo-peso	10	83.3	83.3	13	72.2	72.2
Sobrepeso tipo uno	2	16.7	100	4	22.2	94.4
Obesidad tipo uno	-	-	-	1	5.6	100
Porcentaje de grasa corporal						
Delgadez	-	-	-	5	27.8	27.8
Óptimo	4	33.3	33.3	10	55.6	83.3
Ligero sobrepeso	5	41.7	75	3	16.7	100
Sobrepeso	1	8.3	83.3	-	-	-
Obesidad	2	16.7	100	-	-	-

Nota: en filas: normopeso, índice de masa corporal clasificado entre 18.5 a 24.9 kg/m²; sobrepeso tipo uno, índice de masa corporal clasificado entre 25.0 a 26.9 kg/m²; obesidad tipo uno, índice de masa corporal clasificado entre 30.0 a 34.9 kg/m²; delgadez porcentaje grasa corporal clasificado en mujeres menor a 15.0 % y en hombres menor a 8.0 %; óptimo porcentaje grasa corporal clasificado en mujeres entre 15.1 a 20.9 % y en hombres entre 8.1 a 15.9 %; ligero sobrepeso porcentaje grasa corporal clasificado en mujeres entre 21.0 a 25.9 % y en hombres entre 16.0 a 20.9 %; sobrepeso porcentaje grasa corporal clasificado en mujeres entre 26.0 a 31.9 % y en hombres entre 21.0 a 24.9 %; obesidad porcentaje grasa corporal clasificado en mujeres igual o mayor a 32.0 % y en hombres igual o mayor a 25.0 %.

En columnas: N, número de estudiantes; % N, porcentaje de estudiantes; % AN, porcentaje acumulado de estudiantes.

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a los postres bajos en grasa o sin grasa se observa que si bien el 40 % de los estudiantes suelen consumirlos una vez al mes, existe un 36.7 % que nunca

lo hacen. De igual forma, en la categoría de donas, tartas o confecciones un 33.3 % las ingieren una vez al mes, un 40 % de la población nunca o menos de una vez al mes. Ahora bien, aunque el mayor porcentaje de chocolate o las barras de chocolate presentó una ingesta de dos a tres veces al mes (23.3 %), un 20 % señaló consumirlo una vez por semana y otro 20 % dos veces por semana. El budín, crema o flan lo consume más de la mitad de la población (63.3 %) en menos de una ocasión al mes o nunca. Para los helados o batidos de leche, las ingestas señalaron que un 40 % suele hacerlo de dos a tres oportunidades por mes, algo similar sucedió con las galletas o pasteles, en donde la mitad de la población (50 %) consume este alimento dos o tres ocasiones al mes; estos dos tipos de dulces mostraron semejanza, pues la segunda frecuencia con mayor porcentaje fue una vez al mes y en ambos casos con 16.7 %. Por último, las gomitas u otros dulces obtuvieron respuestas en cada frecuencia, siendo la de mayor porcentaje nunca o menos de una vez al mes (20 %) (figura 1).

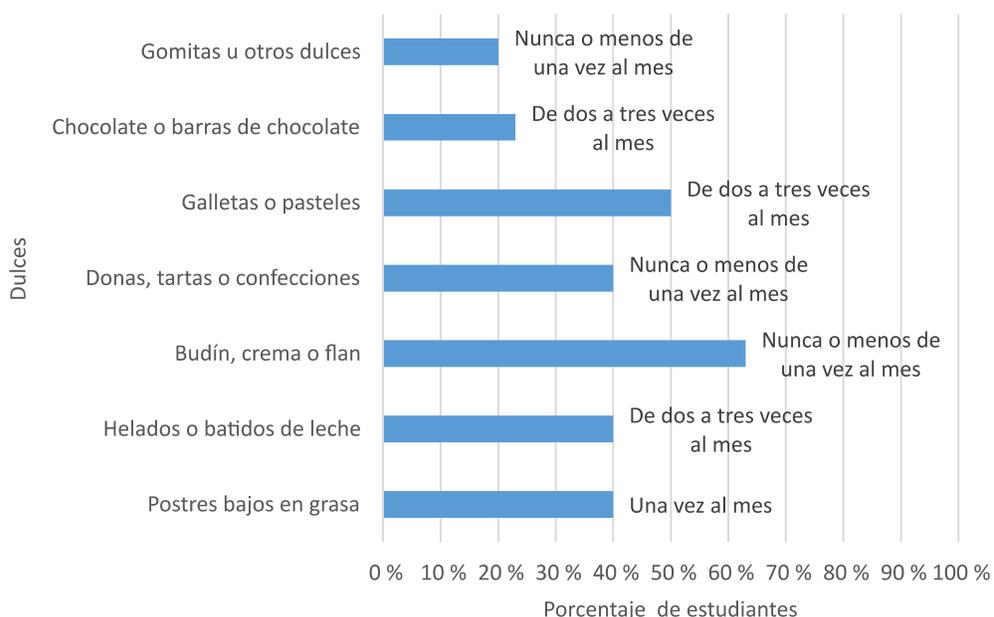


Figura 1. Mayor porcentaje de frecuencia por cada dulce

Fuente: elaboración propia.

Las bebidas evaluadas en el cuestionario arrojaron frecuencias desde nunca o menos de una vez al mes hasta seis o más veces al día, por lo que cabe destacar una mayor presencia de estos alimentos en la dieta de los universitarios. En la figura 2, se detallan los mayores porcentajes de frecuencia obtenidos por cada

bebida, de allí que un 20 % consuma bebidas de leche de dos a cuatro veces por semana y, paralelamente, un 16.7 % suele hacerlo una vez al día o una vez por semana teniendo ambas frecuencias el mismo porcentaje; de igual forma, las bebidas de café o de chocolate se ingieren de dos a cuatro veces por semana (30 %), pero también suelen hacerlo entre una vez al día (20 %) y una vez a la semana (20 %), situación similar para el café (no late) teniendo en cuenta que se incluye en la dieta con una regularidad de una vez por semana (30 %) junto con de dos a cuatro veces por semana (23.3 %). En cuanto a gaseosas regulares, el consumo fue de una a tres veces por mes en un 36.7 %, un 20 % refiere una ingesta de una vez por semana y de dos a cuatro veces por semana, también con 20 %; la cerveza (de todo tipo) cerca de la mitad de la población (43.3 %) beben menos de una vez al mes o nunca; sin embargo, existió una ingesta de una a tres veces por mes en un 30 % de los estudiantes.

En relación con las bebidas restantes, los estudiantes reportaron consumirlas con una frecuencia de nunca o menos de una vez al mes todas ellas, de las cuales se resalta los porcentajes de bebidas alcohólicas como vino blanco (93.3 %), vino tinto (86.7 %), el licor o cócteles (63.3 %), bebidas o batidos alimenticios (53.3 %), jugos de tomate o cualquier otro jugo vegetal (53.3 %), gaseosas dietéticas (46.7 %), jugos fortificados con vitamina C (46.7 %) y té (todo tipo) (43.3 %).

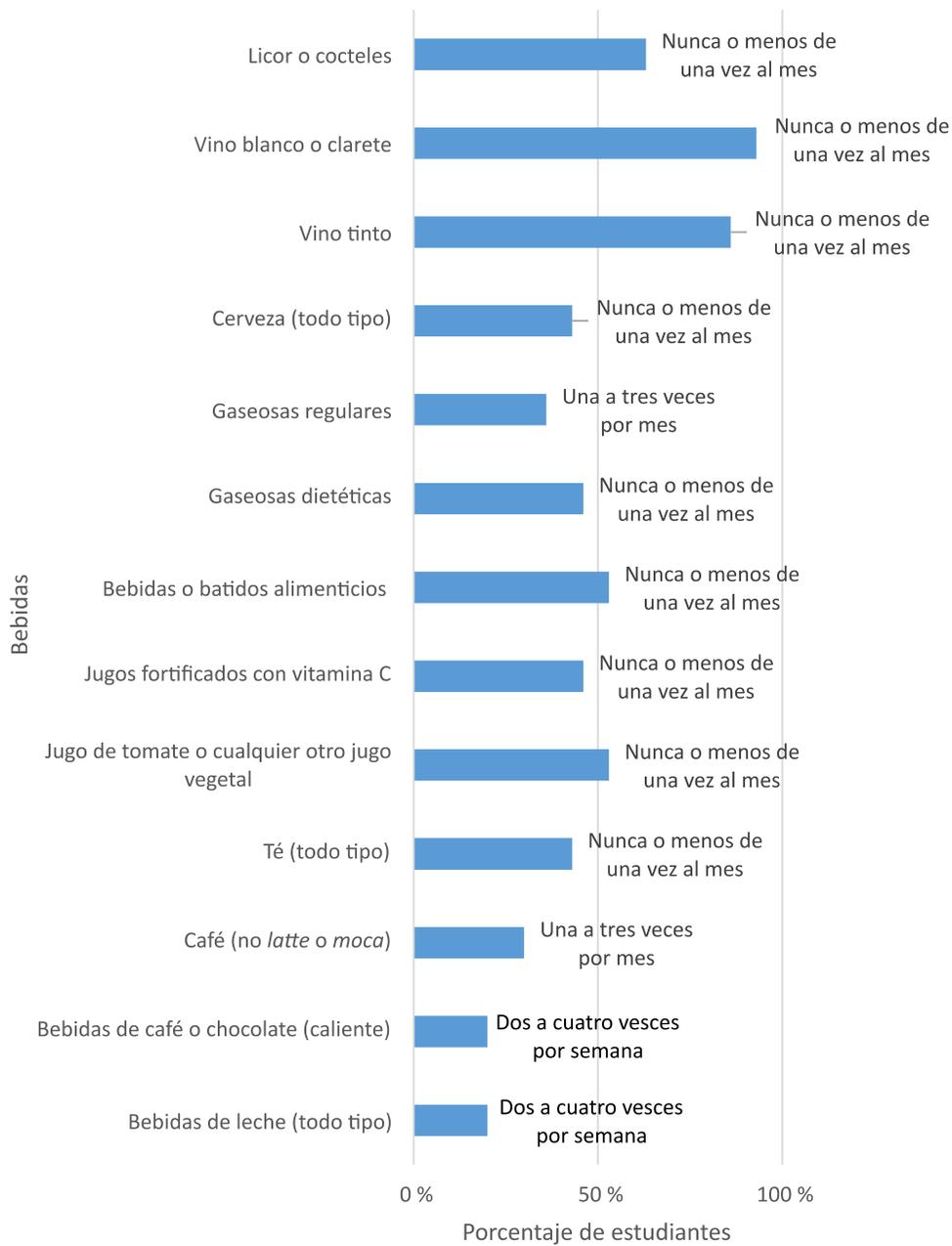


Figura 2. Mayor porcentaje de frecuencia por cada bebida

Fuente: elaboración propia.

Ahora bien, un comportamiento diferente tuvieron otro tipo de bebidas, en las cuales los porcentajes de varias frecuencias fueron similares; como se puede apreciar en la figura 3, la semejanza fue de un 36 % para las dos frecuencias de consumo en leche, crema o sustituto de crema en té o café; algo similar sucedió en otros jugos puros de fruta con 23.3 % en sus dos ingestas regulares, así mismo para agua (mineral o de grifo), ya que los consumos regulares poseen un 16.7 % cada uno; por último, en el jugo de naranja o toronja se encontraron tres frecuencias con el mismo porcentajes (20 %). En relación con las dos últimas bebidas, cabe destacar que, por ser estudiantes de una carrera como Cultura Física, Deporte y Recreación, existe conocimiento sobre la importancia, los beneficios de la hidratación y el consumo de vitaminas en el jugo de naranja.

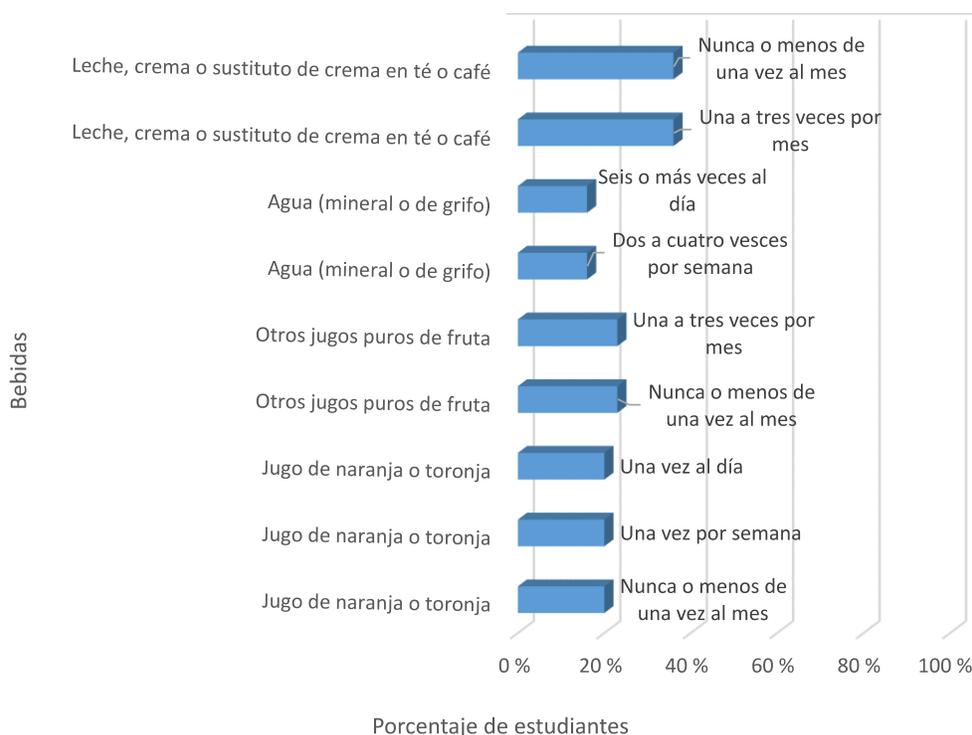


Figura 3. Bebidas con más de un porcentaje de frecuencia

Fuente: elaboración propia.

Discusión

Los hábitos alimentarios de los estudiantes de tercer semestre de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, en general, presentaron un consumo bajo de dulces; esto se vio representado en que los mayores porcentajes de frecuencia de

consumo estuvieron en los ítems de nunca o menos de una vez al mes; una vez al mes y de dos a tres veces al mes. Además, se evidenciaron frecuencias de consumo no deseadas, en bebidas carbonatadas y bebidas alcohólicas. Debido a que la población del presente estudio son universitarios del área de la actividad física, el deporte y la salud se esperaría que, conociendo las consecuencias para la salud del consumo de esas bebidas, no se presentara una regularidad moderada en la ingesta.

En relación con la composición corporal, en un estudio realizado por Martínez et ál. (2005), basados en la clasificación del IMC del consenso SEEDO 2000, hallaron que de 49 estudiantes de una universidad privada en Madrid, España (facultades de Ciencias, Farmacia, Ciencias del Mar, Ingeniería Civil Industrial), los hombres (71.4 %) y las mujeres (82.8 %) se encontraron en normopeso, semejantemente a los valores de ambos géneros de los estudiantes de la FCDR. En otra investigación realizada en Colombia a 306 estudiantes de la Universidad Santo Tomás en Bucaramanga (Facultad de Cultura Física), utilizando también el consenso SEEDO 2000, Rangel et ál. (2015) encontraron que un 59.5 % de hombres y 83.3 % de mujeres estaban en normopeso; en relación con el presente estudio, los valores en mujeres fueron similares, mientras que para los hombres los valores difieren en un 12.7 %. Evidentemente, las poblaciones femeninas antes mencionadas, al igual que la del presente estudio, están en su mayoría clasificadas en peso normal y, en comparación con los hombres, las universitarias tuvieron mayores porcentajes en dicha clasificación de IMC.

López et ál. (2019) encontraron en hombres universitarios del programa de Ciencias del Deporte de Murcia (España) y en universitarios de Gdansk (Polonia) una media en el IMC de 23.6 ± 2.50 y 24.1 ± 3.18 , respectivamente, valores que resultan semejantes al IMC de los hombres del presente estudio. Ahora bien, el % GC de los estudiantes de Polonia (14.28 ± 5.32) y España (14.73 ± 5.01) tienen una diferencia entre 2.7 y 3.2 % respectivamente, a los EFCDR. Se evidencia la importancia de identificar la obesidad, el sobrepeso o el normopeso basado en el % GC y no el IMC para profesionales del deporte y la actividad física en formación.

De igual manera, Cardozo et ál. (2016) evaluaron a 83 estudiantes de la Facultad de Deportes-Rendimiento (Fundación de Educación Superior San José, Bogotá) y encontraron que 34.3 % de hombres poseen un % GC < 15.9 % (delgadez, estado óptimo) y el 65.7 % un % GC > 16 % (ligero sobrepeso, sobrepeso, obesidad), lo cual difirió ampliamente del % GC de los EFCDR siendo un 49.1 % mayor la clasificación de delgadez, estado óptimo y un 49 % menor para la clasificación de

ligero sobrepeso, sobrepeso u obesidad en los estudiantes de tercer semestre de la Universidad Santo Tomás. Respecto al % GC en mujeres, la fundación de Educación Superior San José reportó un 13.4 % con % GC <20.9 % (delgadez, estado óptimo) y un 86.7 % >21 % (ligero sobrepeso, sobrepeso, obesidad). De nuevo, existió una diferencia marcada en relación con el presente estudio, siendo un 20 % menor los niveles de ligero sobrepeso, sobrepeso, obesidad y un 19.9 % mayor la delgadez y estado óptimo en las mujeres de la FCFDR.

Agregando a lo anterior, Beaudry et ál. (2019) evaluaron el % GC en 364 estudiantes de una universidad de Ontario, Canadá, donde se halló una media de 15.4 ± 6 en hombres y 27.6 ± 7 en mujeres; por otra parte, Zulet et ál. (2019) realizaron una investigación a 64 estudiantes de medicina en Madrid, España, y encontraron una media en los hombres de 19.4 ± 6.1 y en mujeres de 28 ± 5 ; por último, Haq et ál. (2020) hallaron en 695 universitarios de medicina de Nanjing (China) un promedio de 22.9 ± 7.4 en hombres y en las mujeres 28.5 ± 7.9 ; cómo se puede apreciar, los tres estudios anteriores difieren notablemente del % GC encontrado en esta investigación, siendo mucho menor en los EFCFDR, con diferencias que van desde 3.9 a 11.5 % en los hombres y 4.1 al 4.5 % en las mujeres. Sin embargo, se observa que tanto en la población universitaria de Canadá, España, China como en los EFCFDR de Bogotá los hombres presentan un % GC menor que el de las mujeres.

En relación con los hábitos alimentarios, en un grupo de estudiantes europeos de Enfermería, Cervera et ál. (2013) resaltan un consumo bajo de dulces y pastelería con una media de 52.3; paralelamente, sucedió con la población del presente estudio, ya que la regularidad con la que ingieren dulces, donas, pasteles, o galletas está entre nunca o menos de una vez al mes y de dos a tres veces al mes. Se puede inferir que cuando se tiene conocimiento básico acerca de la influencia de las ingestas de este tipo de alimentos en la dieta de los jóvenes hay una conciencia de bajo consumo o abstención, contrario al hallazgo de Navarro et ál. (2017) en cuanto a chocolates, ya que la regularidad de consumo es por lo menos una vez por semana (30.8 % en hombres y 25 % en mujeres) en una población de 500 estudiantes de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, lo cual es un consumo elevado en comparación con lo encontrado en la población de esta investigación, ya que la frecuencia de consumo de dos a tres veces al mes fue de 23.3 %.

En relación con las bebidas carbonatadas, Torres et ál. (2016) encontraron que de 334 estudiantes de Medicina (Universidad San Martín de Porres en Perú) el 77.45 % toman gaseosas con una frecuencia de al menos una vez al mes, tres

veces a la semana o diariamente, al igual que el 76.7 % de los EFCFDR con un consumo de una a tres veces por mes, en una vez por semana y de dos a cuatro veces por semana. Por otra parte, en una población de 52 estudiantes de 5° año de Medicina de la Universidad de Carabobo en Venezuela, la ingesta regular de gaseosas fue de 51.1 % por día (Marcano et ál., 2012), porcentaje más bajo al de los EFCFDR. Para las bebidas de café, los universitarios de San Martín de Porres (Perú) lo consumen con una regularidad de al menos una vez al mes, tres veces a la semana o diariamente (67.4 %); los estudiantes de la Universidad de Carabobo (Venezuela) en un 57.1 % consume diariamente café, circunstancia similar al consumo de los EFCDR, quienes toman café en un 50 % y un 53.3 % beben café (no latte, ni mocha) con una frecuencia de uno a cuatro veces por semana. Lo anterior permite apreciar que hay un consumo importante de café en los estudiantes colombianos dentro de su dieta semanal, así como sucedió con los estudiantes venezolanos.

Uno de los componentes vitales de una dieta adecuada es el agua, así lo demuestran los estudiantes del presente estudio, ya que la regularidad de esta bebida es de seis o más veces al día y de dos a cuatro veces por semana, ambas frecuencias con 16.7 % en comparación con lo que se halló en 113 universitarios de Medicina de una universidad privada de Argentina, aunque la frecuencia de consumo se presentó diferente (tres veces por semana), el porcentaje de estudiantes (56.6 %) que ingieren agua es alto (Saguès et ál., 2009), por ello, cuando desde la academia se entiende la importancia de la hidratación se registran consumos adecuados, como sucede con las poblaciones en cuestión.

En cuanto a las bebidas lácteas o mezcladas con sus derivados, Dare et ál. (2017) señalan que de 73 universitarios evaluados en Brasil y Portugal, los estudiantes portugueses las consumen hasta dos veces al día (26.1 %) y los suramericanos una vez al día (26.0 %), mientras que los EFCDR consumen leche (de todo tipo) con una regularidad de dos a cuatro veces por semana (20 %), además, los estudiantes colombianos consumen leche, crema o sustituto de crema (en te o café) con una frecuencia de nunca o menos de una vez al mes (36.7 %) y una a tres veces por mes (36.7 %), por lo que claramente el consumo de estas bebidas (lácteos y derivados de lácteos) es mayor en los estudiantes europeos y brasileros valorados por Dare et ál.

Agrupando jugos de naranja junto con otros jugos puros de fruta, Zaragoza et ál. (2013) hallaron que, de 396 estudiantes de la Universidad de Alicante, en España, semanalmente un 29 % ingiere dichas bebidas, resultado que difiere al consumo de los estudiantes del presente estudio en 17.7 % (con una frecuencia de consumo

desde una vez por semana hasta cinco a seis veces por semana), además el 20 % de los universitarios de España consume estas bebidas también mensualmente, circunstancia diferente, ya que la ingesta es mayor un 16.6 % (consumo de una a tres veces por mes de jugos de naranja y otros jugos puros de fruta) en EFCDR, entonces se observa una mayor inclusión de estas bebidas a la dieta por parte de los estudiantes de esta investigación.

Conclusiones

Los estudiantes de la FCFDR poseen un % GC clasificado en su mayoría dentro de los rangos óptimo y delgadez, mientras que, en las mujeres, el mayor porcentaje se ubicó en el nivel de ligero sobrepeso a obesidad; ahora bien, los hombres tienen una mayor masa muscular que la población femenina. Cabe resaltar que, aunque el IMC es similar en promedio para ambos géneros, se aprecian las diferencias de composición corporal mencionadas anteriormente.

Con respecto a los hábitos alimenticios en estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación, existen excesos en la frecuencia de consumo de algunas bebidas (gaseosas y cervezas), pero también buenos hábitos en las ingestas regulares y adecuadas de otras bebidas (agua, jugo de naranja); el consumo de dulces (todos) es bajo, entonces la dieta de los universitarios es adecuada en cuanto a este tipo de alimentos.

Recomendaciones y limitaciones

La caracterización de los hábitos alimentarios y los componentes antropométricos es un medio para entender la importancia de los hábitos de vida saludable en todo tipo de población, pero puntualmente en este caso para estudiantes del ámbito de la actividad física y la salud, ya que deben ser un ejemplo para la sociedad, puesto que serán ellos quienes fomentarán buenos hábitos alimenticios y un cuerpo sano. La limitación del estudio fue el número reducido de estudiantes utilizado como muestra, por lo cual se sugiere realizar una investigación con todos los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación.

Referencias

- Beaudry, K., Ludwa, I., Thomas, A., Ward, W., Falk, B. y Josse, A. (2019). First-Year University is Associated with Greater Body Weight, Body Composition and Adverse Dietary Changes in Males than Females. *Plos One*, 14(7), 1-19.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218554>

- Cardozo, L., Cuervo, Y. y Murcia, J. (2016). Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso-obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 36(3), 68-75.
<https://revista.nutricion.org/PDF/cardozo.pdf>
- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Milla, M. y García, M. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28, 438-446.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023
- Dare, C., Furlan, R. y Pereira, N. (2017). Avaliação da composição corporal e dos componentes da dieta mediterrânea em universitários brasileiros e europeus. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 11(67), 557-566.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6301496>
- Del Campo, J., González, L. y Gámez, A. (2015). Relación entre el índice de masa corporal, el porcentaje de grasa y la circunferencia de cintura en universitarios. *Investigación y Ciencia*, 23(65), 26-32. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2014.v3i1.6192>
- Gómez, Z., Landeros, P., Romero, E. y Troyo, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 15(2), 9-14.
<https://doi.org/10.35429/jum.2019.7.3.1.8>
- Haq, I., Mariyam, Z., Zeb, F., Jiang, P., Wu, X., Shah, J., Xu, C., Zhou, M., Feng, Q. y Li, M. (2020). Identification of Body Composition, Dietary Patterns and Its Associated Factors in Medical University Students in China. *Ecology of Food and Nutrition*, 59(1), 65-78.
<https://doi.org/10.1080/03670244.2019.1663350>
- Irazusta, J., Gil, J., Gil, S., Hoyos, I., Díaz, E. y Irazusta, A. (2007). Alimentación de estudiantes universitarios. *Researchgate*, 8, 7-18.
https://www.researchgate.net/publication/29823624_Alimentacion_de_estudiantes_universitarios
- López, G., Radziminski, L., Skalska, M., Jastrzebska, J., Smith, L., Wakuluk, D. y Jastrzebski, Z. (2019). Body Composition, Physical Fitness, Physical Activity and Nutrition in Polish and Spanish Male Students of Sport Sciences: Differences and Correlations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1148), 1-11.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16071148>
- Marcano, M., Jaeger, A., Espig, H., Carrasco, S., Pantoja, N., Pimentel, M. y Josman, L. (2012). Patrón alimentario y evaluación antropométrica en estudiantes universitarios. *Salus*, 16(1), 71-78. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/vol16sp/art11.pdf>
- Martínez, C., Veiga, P., López, A., Cobo, J. y Carbajal, A. (2005). Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutrición hospitalaria*, 20(3), 197-203.
<https://doi.org/10.4067/s0717-75182019000400400>
- Navarro, A., Vera, O., Munguia, P., Avila, R., Lazcano, M., Ochoa, C. y Hernández, P. (2017). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(2), 31-37.
[https://doi.org/10.1016/s1135-3074\(10\)70008-9](https://doi.org/10.1016/s1135-3074(10)70008-9)
- Pi, R., Vidal, P., Brassesco, B., Viola, L. y Aballay, L. (2015). Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutrición hospitalaria*, 31(4), 1748-1756.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000400040

- Rangel, L., Rojas, L. y Gamboa, E. (2015). Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 629-636. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.7757>
- Rubio, M., Salas, J., Barbany, M., Moreno, B., Aranceta, J., Bellido, D., Blay, V., Carraro, R., Formiguera, X., Foz, M., De Pablos, P., García, P., Griera, J., De la Torre, M., Martínez, J., Remesar, X., Tebar, J. y Vidal, J. (2007). Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Revista Española de Obesidad*, 5(3), 135-75. [https://doi.org/10.1016/s0025-7753\(07\)72531-9](https://doi.org/10.1016/s0025-7753(07)72531-9)
- Rodrigo Vega, M. y Ejeda Manzanera, J. M. (2020). Educación alimentaria-nutricional en el Grado de Magisterio: un estudio sobre cambios de conocimientos y hábitos alimentarios. *Nutrición Hospitalaria*, 37(4), 830-837. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n4/0212-1611-nh-37-4-830.pdf>
- Saguès, Y., Ammazzini, G., Ayala, M., Cetràngolo, M., Martello, M., Sobol, D., Llanos, P., Frechtel, G. y Salinas, R. (2009). Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires. *Revista Sociedad Argentina de Nutrición*, 10(1), 49-57. <https://doi.org/10.48061/san.2021.22.1.9>
- Sanabria, P., González, L., Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. *Revista Médica*, 15(2), 207-217. <https://www.redalyc.org/pdf/910/91015208.pdf>
- Tanita. (2005). Manual de instrucciones del analizador de composición corporal BC-554. *Tanita Corporation*, 1-35. https://www.tanita.com/en/.downloads/download/?file=855638034&fl=en_US
- Torres, C., Trujillo, C., Urquiza, A., Salazar, C. y Taype, A. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima Perú. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(2), 146-154. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182016000200006>
- Vargas, M., Becerra, F. y Prieto, E. (2008). Evaluación antropométrica de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 10(3), 433-442. <https://doi.org/10.1590/s0124-00642008000300008>
- Yaguachi Alarcón, R. A., Reyes López, M. F., González Narváez, M. A. y Poveda Loo, C. L. (2020). Patrones alimentarios, estilos de vida y composición corporal de estudiantes admitidos a la universidad. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 173-180. <https://doi.org/10.12873/402yaguachi>
- Zaragoza, A., Norte, A., Fernández, J., Hurtado, J. y Ortiz, R. (2013). Tipo de bebidas consumidas por los estudiantes universitarios. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 19(2), 114-119. <http://hdl.handle.net/10045/31985>
- Zulet, P., Lizancos, A., Andía, V., González, C., Monereo, S. y Calvo, S. (2019). Relación de la composición corporal medida por DEXA con el estilo de vida y la satisfacción con la imagen corporal en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(4), 919-925. <https://doi.org/10.20960/nh.02103>